发现心灵深处从未意识到的自己

潜意识：

写给女人的心理学读本

耿兴永　编著
马建华　配图

如果将人的整个意识比作一座冰山，那么浮出水面的部分就是显意识，约占5%，而隐藏在水面下的潜意识占了95%。

女人的快乐与不快乐、幸福与不幸福，原因看似费解，实际上往往与潜意识有关，与记忆深处的心结有关。它们被遗忘，被逃避在意识的世界里，却被牢牢地铭刻在潜意识的世界里。

唤醒你的潜意识，也许很多看似根深蒂固的难题，将不再困扰你！

唤醒你的潜意识，方法很简单！



读者意见分享

- 非常易懂的书，而且确实能够获益，会让你明白自己是怎么回事儿。

——细细甜甜（即将毕业的女大学生）

- 很好，推荐！真正贴近心灵的心理学书籍。

——小乙巴郎（心理学爱好者）

- 平时睡觉经常做梦，可能压在潜意识里的东西太多了，也许通过它能好好为自己卸下重担。

——红袖（销售主管，5岁孩子的母亲）

- 这本书最大的优点就是写了大量的作者亲历的咨询案例，很容易读懂，也很有借鉴意义，它与那些心理学大部头著作不同，也与那些泛泛而谈的所谓励志书不同。尤其是书中多次揭示了童年成长经历在潜意识里深深的印记对人一生的性格的影响，让我试着理性地从过去的经历中寻找自己弱点的成因，勇敢地直面生活。

——我从天上来（政府公务员）

上架建议：心理学类、女性读物类

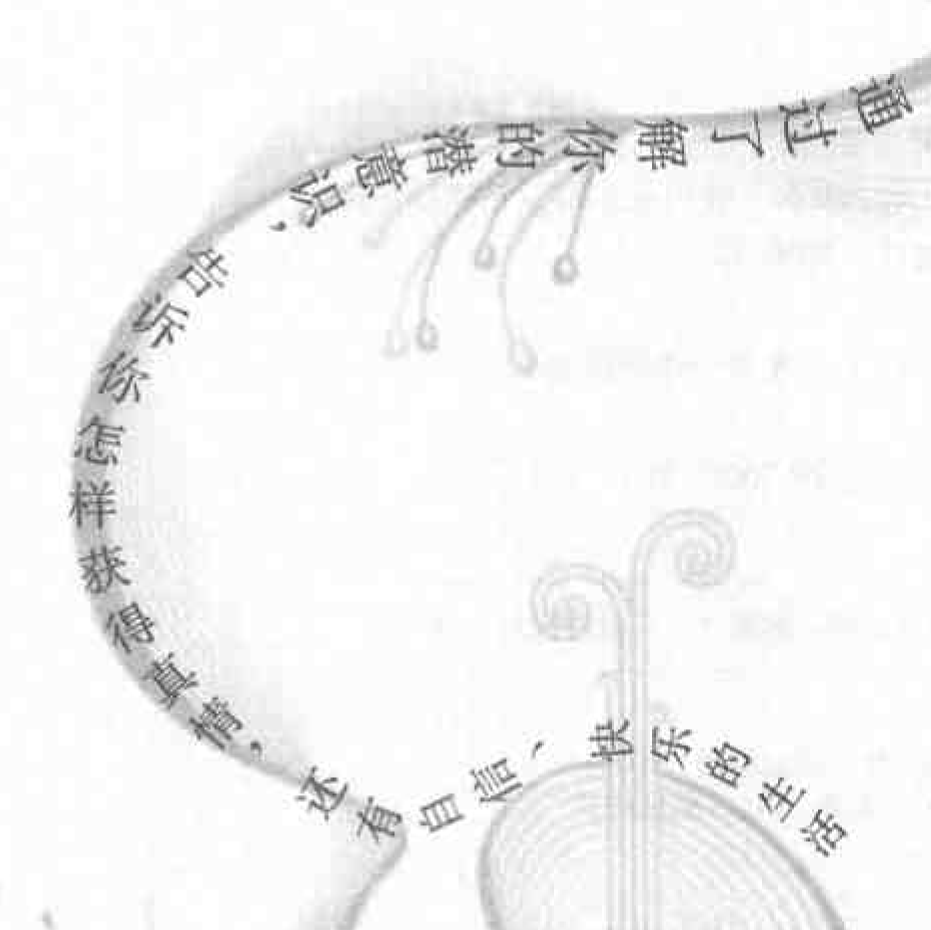

ISBN 978-7-5064-5300-4

9 787506 453004 >

定价：28.00元

潜意识：
写给女人的心理学读本

耿兴永　编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

在潜意识的引导下，每个人都形成了自己丰富多彩、变幻莫测的内心世界。也正是在潜意识的影响下，男人和女人在各自的性格、心理特征、生活态度、爱情态度等方面表现出差异。本书从剖析潜意识的角度出发，引用大量真实案例，采用精神分析的方法，以心理小品文的形式分析女性的性格、心理、恋爱、婚姻等，告诉读者如何获得真情、自信和快乐。

图书在版编目（CIP）数据

潜意识：写给女人的心理学读本/耿兴永编著，马建华配图.
—北京：中国纺织出版社，2008.12
ISBN 978-7-5064-5300-4
Ⅰ.潜… Ⅱ.耿… Ⅲ.妇女心理学—通俗读物
Ⅳ.B844.5-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第141234号

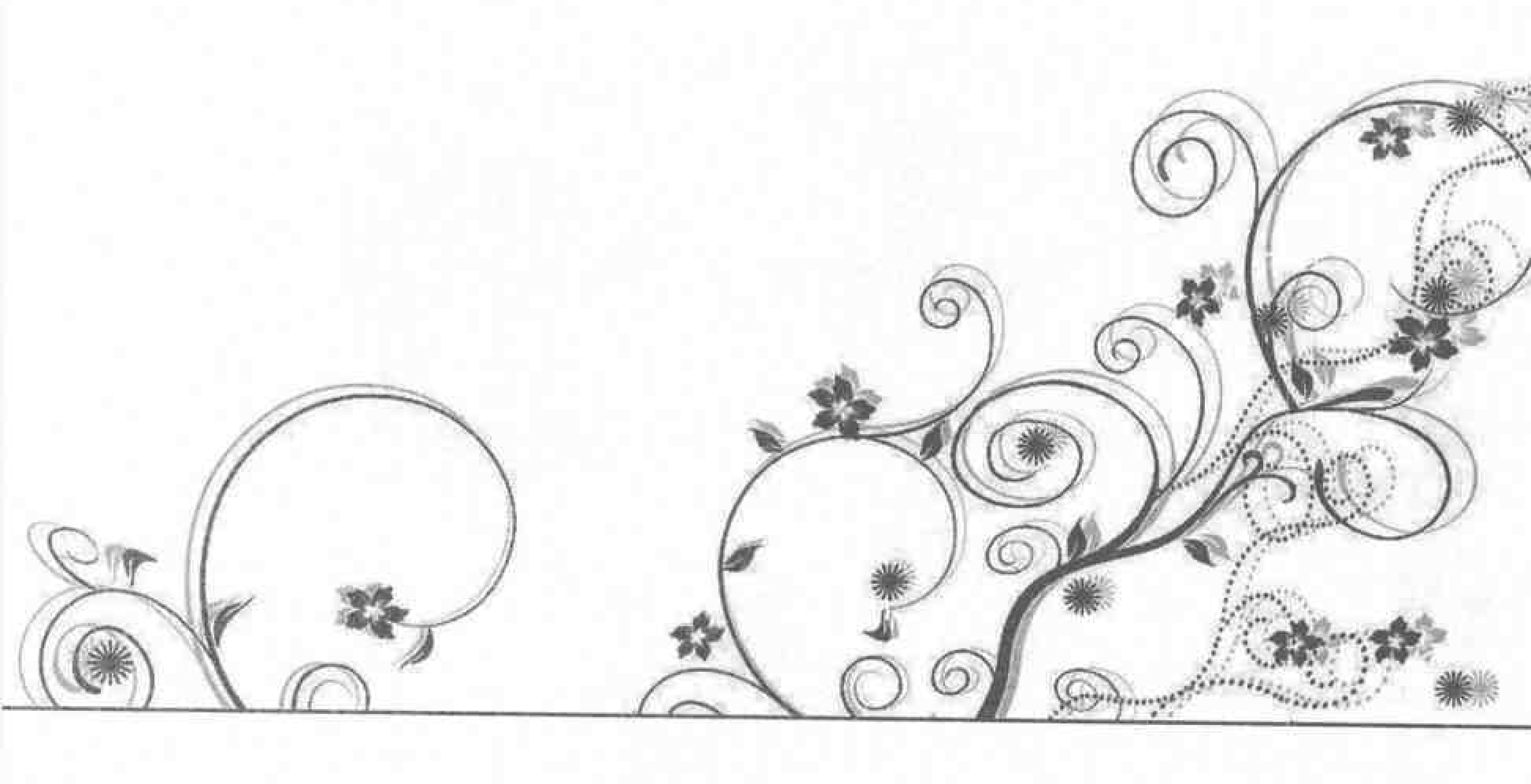
策划编辑：胡成洁　　责任编辑：韩雪飞　　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010—64168110　传真：010—64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京云浩印刷有限责任公司印刷　各地新华书店经销
2008年12月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：15
字数：229千字　定价：28.00元

目录

Contents

Contents



第一章

探索女人的潜意识





从一个女孩的梦说起

有一个女孩子，在最近一段时间里，不断做到同一个梦，梦的内容很奇怪，让她百思不得其解。

梦的内容是这样的：

在梦里，不知为什么她要穿越一片大沙漠。沙漠很大，到处是无边的黄沙，一路上只有她一个人，她却不觉得寂寞。一开始，在这样一片沙漠里她觉得很新奇，一边走还一边抓起沙子想看个究竟。沙子不是那种普通的黄沙，而是一种说不出的颜色，很恶心的那种，她看了以后有一种说不出的烦闷。于是她尽快地走，想早些走出去。可是沙漠太大了，似乎怎么走都走不到尽头。她又累又渴，眼看就要走不动了，就在快要绝望的时候，突然前方出现了一个卖冷饮的。她非常高兴，于是深一脚浅一脚地跑过去。走到近前一看，卖冷饮的是一个女人，穿的衣服很奇怪，是鲜艳的粉色睡衣。不知为什么，虽然她很渴，但一看到这个女人，却决定不买她的水了。她强忍着口渴，继续往前走，想尽快离开这个地方。就在这时，后面有人叫她的名字。这让她感到有些惊讶："谁会知道自己的名字呢？"原来是有一个男人突然追上来，拿着一杯水给她喝。女孩子觉得这个男人的面孔模模糊糊、似曾相识，却又想不起他的名字。她感到有些高兴，毕竟自己很渴，于是接过水喝了几口，可是没想到，杯子里的水像海水一样又苦又咸，

根本没法下咽。她抬起头，那个男人正用一种奇怪的表情看着她，似笑非笑的样子，似乎在嘲笑她。而不知什么时候，先前卖冷饮的那个女人又出现了，在旁边看着她，一副幸灾乐祸的样子……

这时她突然惊醒了。醒来之后，她感到非常口渴，于是下了床，喝了一大杯水，才感觉好受些。回想梦里的内容，心里仍然觉得十分烦闷。梦中无边无际的沙漠带给她的那种无望的感觉似乎还没有消去，使她心情十分压抑；而梦中的男人和女人，又分别是谁呢？

她被这个梦困扰已经很久了。在不断重复做这个梦的时候，她的心情变得很坏，有时为了不让自己再梦到这个内容，她甚至不让自己睡觉，结果把自己弄得身心疲惫，白天总是无精打采的。最后，她实在无法承受那种难言的忧郁，就跑来问我："这个梦是什么意思？为什么我的心情变得这么坏？"

从心理学角度，我们很容易推测到：天边无际、难以摆脱的沙漠，一定是与女孩内心的某种压抑有关。但是，当我问到她："你最近遇到什么不愉快的事情了吗？"她却回答："没有，我最近很顺利啊。"

然后，她向我描述了她的生活：她是公司里的白领，工作时间不长，又很轻松，经济收入好，地位又高，是让人很满意的那种。白天工作，晚上和朋友聚会，一起吃饭、泡吧，到了周末上街购物，一逛就是一整天。虽然是一个人的生活，但她觉得自己的生活很丰富，很快乐。除了被这个梦持续地困扰之外，她找不出什么让自己不满意的事情了。

我又继续问她："你的感情生活怎么样？"她想了想，告诉我：她身边其实并不缺乏追她的男人，平时也经常会和一些男人约会，虽然现在还是一个人独处，但她觉得自己的感情生活并不寂寞。但是在说

这些话的时候，她的表情略有迟疑。

经验告诉我，在她的感情生活里，一定埋藏着什么秘密。于是，我对她说："对我讲讲你的感情经历吧。"



果然，秘密就在她的感情经历里。

一年多来，女孩子一直过着单身生活，虽然有过几个男朋友，但很快就散了。一个人的生活虽然有许多娱乐活动来填补，但毕竟还是很单调的，她甚至动过一个念头，想到西部的沙漠去体验一下探险的历程（这也许就是在梦境中她去探险的原因）。

但是，在一年以前，她的生活并不是现在这个样子。她曾经有过一个男友，在上学时就开始交往了，两个人的感情很深，性格很合适，都觉得彼此就是自己这辈子要找的人了。工作之后，他们的关系更加亲密了。在有了一定的经济条件之后，他们计划在那一年的五一节结婚。不过由于工作的关系，她需要暂时去外地居住半年，这样婚期就



他们计划在那一年的五一结婚

不得不推迟了。虽然两人被暂时分开，但在这段分别的时间里，他们仍保持着频繁的联系。

虽然一个人在外地生活，但是想到半年以后就要步入婚姻的殿堂、组建自己的家庭，女孩子感到很幸福。每一个女人都希望自己有一个美满的家庭，找到一个可以依靠一生的人。她已经找到了一个可以相伴一生的人，幸福的家庭就在前方不远处召唤着她。一想到这些，她的心情就变得无比欢快，感到生活中充满了阳光。

在外地住了几个月之后，有一次因为要处理一个工作上的突发事件，她需要回到自己生活的那个城市。事情来得太突然，她没来得及告诉男友——严格地说是不想告诉她，因为她打算在有限的时间内到男友那里去一次，给他一个突然的惊喜。

回到那个城市的时候已经很晚了，但思念的心情让她迫不及待地想见到他。她来到男友的住处，重重地敲了敲门，心里想象着他开门时惊喜的表情。

门应声而开，不过让她感到惊愕的是，开门的却不是她熟悉的男



……门应声而开……

友，而是另外一个女人。那女人穿着睡衣，粉色的那种，头发乱乱的，好像还没睡醒的样子。这样的场景让女孩子非常惊讶，她以为自己走错地方了，但马上就意识到这是不可能的，因为她对这个地方太熟悉了；她又以为男友可能搬家了，就问："这是××（男友的名字）的住处吗？"那个女孩听了也是一愣，也许是在奇怪她怎么会知道房间主人的名字。然后，两个女人就都从对方的表情里读到了什么。

气氛变得很紧张，相人对视了一会，大约有三十秒。那个女人先开口了，她很大方地说："你进来吧。"

她犹豫了一下，但还是进了门。

房间里的摆设一如既往，和她以前所熟悉的一模一样。不需要别人的指引，她很自然地来到客厅里。客厅的茶几上摆着她与男友幸福地相依偎的照片，这让她更加明白：确实没有走错。她坐在椅子上，那个女人给她倒了一杯水，示意她喝。她接过来，长途的旅行确实让她感到很渴，但不知为什么，她却一点都不想喝。

两个女人坐在那里，谁都不说话，谁都不抬头看对方的脸。空气变得更加凝重了。这时传来一阵脚步声，她抬起头，心里怀着一丝企盼，盼望着来的是别人，而不是她所熟悉的自己最心爱的那个男人。但不幸的是，来的人正是他。他只穿着一条短裤，拖着拖鞋，赤裸着上身。

男友的表情，她一辈子都不会忘记，那是一种什么样的表情呢？有惊讶，有茫然，有激动，有悔恨。然后，他就开始痛说陈述。他具体说的是什么她已经记不清了，大概是：他们只是偶然在网上认识的，这只是两个人的第一次见面，他们之间真的没什么，他真正爱的是她。也许男友只说了十来分钟，但女孩子听着却觉得过了很久很久。男友很激动地急于表白，甚至给她跪下了。她尽量保持平静，为了让咚咚跳的心安静下来，她甚至还喝了几口水，只不过，那杯白水又苦又涩，

很难喝，像海水一样。

十分钟以后，男友的辩解停止了，他用乞求的眼神看着她，似乎期待她的谅解。她看到他的眼睛流泪了，她也流泪了。然后，大脑一片空白的她站了起来，毫无目的地走了出去。从此以后，她再也没去过那里。

一切都太富有戏剧性而那么难以预料。曾经真挚的感情，在一瞬间化为乌有，就好像一座高耸华丽的大厦突然从眼前消失一样，这让女孩子许久不能相信它是真的。她思考了很久，仍然无法相信这样的事情是真的，她怎么都无法相信，给了她无数关心、爱护，让她最信赖的那个男人，会在她离开仅几个月之后就背叛了她。为了不让自己痛苦，她决定使自己相信这一切都不是真的。她努力让自己忘记，忘记那个男人，忘记那个穿着粉色睡衣的女人，忘记那杯苦涩的白开水……

她在跟我说这个梦的时候，事情已经过去了一年。女孩子以为自己把这一切已经忘记了。她与朋友聊天说笑，参加各种聚会，总是一副很快乐的样子；她也与别的男人交往约会，谈天说地，让自己觉得生活不是寂寞的。只有在夜深人静的时候，当她从聚会和酒吧的喧嚣中解脱出来，回到自己的住处时，一股莫名的失落感会涌上来，让她感到很烦躁。于是她决定让自己尽快地入睡，这样一天的生活就结束了，而明天，她还会以同样的方式应对生活，生活又会变得忙碌而充满乐趣。只是，这个让她百思不得其解的梦开始一遍又一遍地出现在睡眠中，折磨着她，让她即使醒来也感到记忆犹新。每当回想起这个梦，心中就会涌起一股难言的苦涩，让她感到非常难受。

她实在无法忍受这个梦的骚扰，于是找到我，问我：“这个梦是什么意思?”

其实，这个梦表明她受到了伤害。她一直以为最值得信任的、自

己最深爱的人，在分别仅仅几个月之后就背叛了她。梦中那个穿粉色睡衣的卖水的女孩，正是生活中把她引进自己所爱之人的房间、并给她倒下一杯水的人；而梦中那个给了她一杯水，却又苦又涩、如同海水一般的男人，正是那个伤害了她的男人。他给她留下的感受，就如同那杯水一样，看起来纯净，味道却是那么复杂。如果不是偶然发现，她还会一直蒙在鼓里，也许还要和他一辈子生活下去。她觉得这样的事情太荒诞、太不可思议、太不可能了，于是就企图忘记，还以为自己真的把它们忘记了。其实，这只是表面的消失，真实的感受却潜伏到了她的潜意识里，在她睡着的时候，在她思绪自由的时候变成她的梦。

通过分析这个梦，我了解了隐藏在这个女孩潜意识里的秘密，帮助她摆脱了心理上的困惑。实际上，女人潜意识里隐藏的内容很多很多，借助心理分析，我们常常可以了解一个女人内心深处的许多曲折经历，从而帮助她们认识自己，找到生活的方向。



女人，是一种多愁善感、感情丰富的动物。也许因为感情太过丰富，她们因此很容易受伤。每当伤痛袭来，感性的她们常常感到太过痛苦，难以面对现实，于是就选择了另外一种办法，努力把这些创伤忘记，努力地让自己以乐观的态度面对生活。其实，这些创伤并没有被真正忘记，虽然她以为自己做到了，但实际上，它们只是隐藏到了她的潜意识当中，然后在她不经意的时候，再次表现出来，折磨她，让她不快乐、痛苦、失落。所以，女性朋友必须了解自己的潜意识，探索自己的潜意识，解析自己的伤痛，勇敢面对自己，才能获得真正快乐的生活。

2 女人的潜意识里有什么

那些压抑在一个人内心深处的，似已忘记却又在左右自己的内容，就是潜意识。它如同一座冰山的底座，虽然在水面上看不到，但却是一个人心理的基石，左右着她的思维方式。那么，有什么东西会让人不易察觉，却又在影响我们呢？在女人的潜意识里到底有什么，让她们自己也难以了解自己，却又在左右着她们的生活呢？

这个问题看起来很难回答，但如果换一个角度来想：是什么问题让女人难以面对，使她们宁可回避，乃至遗忘，也不愿意面对呢？这样问题的答案就变得简单而又明了了：那就是感情，是女人丰富的感情。

无论外表上是温柔还是冷艳，是依赖还是刚强，是冲动还是理智，是端庄还是热情，在每一个女人内心里，无一例外地隐藏着一座感情的火山。女人，总是拥有丰富的感情，但是，她们的感情却又常常得不到倾听、共鸣，甚至还会受到挫折、伤害。这样，为了保护自己，许多女人就会努力把自己那些丰富的情感隐藏起来，压抑在内心深处，久而久之，不仅在外人看来很难了解她们，即使她们自己，也渐渐以为自己真的就是现在这个样子了。但是，那没有得到足够尊重与理解的感情，面对这种不公正的对待，会感到愤愤不平，于是就悄悄地在暗地里发挥作用，让女人变得不可理喻，失去常理。

一对年轻夫妻找到我。丈夫对我说："她的脾气越来越怪了，我怎样才能理解她?"

他与妻子结婚两年了，他们的相识很偶然。那时，两个人一起到朋友家里做客，那时女方活泼、开朗，话题总是不断，虽然大家彼此并不熟悉，她却总能让气氛活跃起来；而男方那时很木讷，有些害羞，不善言语，只是静静地听着大家的说笑。虽然只是第一次见面，但他却被这个女孩子吸引了，他觉得她聪明、活泼、有魅力，长这么大以来这还是他第一次这么喜欢一个女孩子。他静静地在一旁看着她的说笑，她也知道他在注意自己，两人对视了几眼，都有些不好意思。聚会快要结束了，男孩子想到失去了这个机会以后就很难再见到她了，不知是什么让他鼓起了勇气，努力地克服了自己的木讷，当着众人的面，径直走到她面前，笨拙地问："可以留一个电话号码吗?"女孩子一楞，脸红了。其实，她对这个踏实、给人以安全感的男人是很有好感的。不过，一个女孩子怎么可以随便给一个刚见过一次面的人留电话号码呢？尤其又当着这么多人的面。不过她很聪明，在聚会开始的相互介绍中她知道他是搞电脑的，就机灵地说了一句："好啊，我也正想向你请教电脑上的问题呢，我是一个电脑盲。"大家听了都哈哈地笑，而他们就这样认识了。

就这样，通过一个电话号码的联系，两个人从相识、到相互熟悉、到相知，开始了一段甜蜜的感情生活，最终携手步入了婚姻的殿堂。不过，随着时间的推移，他们本来幸福的婚姻，却出现了问题。

刚结婚的时候，两人的感情非常好，生活很甜蜜，正如那个词所形容的："如鱼得水，如胶似漆"。不过，随着时间的推移，丈夫发现妻子的脾气变得越来越古怪了，不再像以前那样聪明体贴、善解人意，反而总是在莫名其妙地发脾气，无论怎样哄她，也无法让她开心，而且经常会为一点小事闹情绪。她过生日的时候，丈夫特意请了半天假，

和她一起到跑到商店给她买了一件漂亮的衣服。本来样式、颜色都是她自己看好，但是晚上回到家，她却不高兴了，吵吵嚷嚷说买得不合意，还说如果不是因为他，她当时根本就不会要这件衣服。结果，本来是好好的一件生日礼物，刚买回来就放进了柜子，一次都没穿过。这让丈夫觉得很生气。然后她还经常念叨，说他根本不关心她，过生日了都没有买一件像样的礼物。

丈夫发现妻子的脾气变得越来越奇怪了

再比如，为了哄她开心，丈夫决定和她一起出去旅游。要知道，两人结婚的时候就是旅游结婚，如果再来一次快乐的旅行，或许能够重温以前的甜蜜。终于到了国庆长假，有了足够的时间，车票、路上的用品都买好了，她本来也是很高兴的，可是到了出发的前一天，她突然说不去了，先是说自己感觉不舒服，然后又说自己要加班，不能离开，说来说去却找不到一个合理的理由。

因为这些事情，丈夫被弄得很苦恼，他不明白妻子的脾气为什么会变成这样。他开始反思自己：他正处于事业的起步阶段，平时他的工作很忙，经常要加班，和妻子在一起的时间自然就少了。他觉得是自己冷落了妻子，于是就努力地多腾出一些时间陪她。在丈夫这样做之后，妻子虽然有了一些转变，仍然没有完全满意，两人似乎再也无

法回到以前那种融洽甜蜜的状态了。

他们最近又为一件事情发生了争执。丈夫的父母年纪大了，希望能够尽快看到孙子，催促着他们要孩子。他和妻子商量这个事，但妻子就是不同意，问她为什么不想要孩子，她找了许多理由，但没有一项是靠得住的。实际上她的工作并不那么累，而且，父母与他们住在一起，两位老人家愿意帮着照看孩子，有这样的便利，还有什么可担心的？为了这件事两人吵了很久，妻子很委屈，埋怨说他不理解自己。而丈夫也很委屈，因为他觉得自己已经做得足够好了。那么，妻子性格为什么会发生这么大的变化，在要孩子的问题上又为什么这么固执呢？

为了搞清楚这些问题，我决定与这位妻子单独交谈。我相信她有许多想法，在她的丈夫面前是难以表达的，而对于我一个中立者，她或许能够敞开心扉。果然，刚开始的时候，她也仅仅能够说出丈夫不理解他、不关心他而已。但随着交谈的深入，我却了解到了更多。

她承认，在结婚之前，两人的感情一直是非常好的。但是自从结婚之后，发生的一些事情让她的情绪越来越不稳定。

事情的起因是这样的。刚结婚的时候，他们是与父母住在一起的。他们还没有自己的房子，而男方父母的房子又很大，足够他们住了——即使将来有了孩子，也足够了。实际上，两位长者也希望一家人能够住在一起，以便相互之间多些关照，就这样，两代人就生活在了同一个屋檐下。但两代人住在一起，却发生了许多谁都没想到的事情。

男方的母亲是一位很挑剔的婆婆。如果有什么她看到不顺心的，就一定要想法改变，不管别人接不接受。比如男孩子穿衣服稍微不整齐，她就会说他太邋遢，不注意整洁；或者男孩子稍微吸烟、喝酒，

她也会说他不注意健康；有的时候男孩子起床晚了，她就会一边端早饭一边数落儿子，问他为什么到这么晚才起床。而每次婆婆这样做的时候，妻子常常就在旁边，这让她觉得很尴尬，甚至觉得有些话是对自己说的。

有一次，妻子看到一些很大很肥的鸡翅，就特意买了一些回来，烧好了，等着全家人一起吃。到了吃饭的时候，丈夫很喜欢，多吃了几个，妻子觉得很高兴，就又夹了几个到他的碗里，可是婆婆却开始说了："现在的鸡都是激素喂出来的，吃那么多干什么？"然后硬是把已经夹到儿子碗里的鸡翅给夹回到盘子里。还有一次，妻子逛商店的时候看到一套名牌西装，看起来很适合丈夫，虽然打折后的价格还是不菲，但她还是狠狠心买了下来。回到家里拿给丈夫看，丈夫也很高兴，直夸老婆关心自己。可是，这套衣服让婆婆看到了，对衣服的样式说什么她都不满意，每当丈夫穿上这套衣服，她就挑三拣四，一会说衣袖太长，一会说颜色太深，总而言之就是不好。最后，丈夫很少穿这件衣服了。虽然他没说，妻子也知道是婆婆的话起了作用，在心里，她特别不高兴（实际上，在生日时丈夫送的那件衣服她"不满意"，也是由此而来）。

在他们的生活中，这样的事情经常发生。对于这样一位挑剔的母亲，男人从小就已经习惯成自然，每当母亲有所不满的时候，他总是尽量按照她的意思去做，但妻子却觉得很不习惯。她觉得，二人世界被打破了，没有隐私的空间，似乎一切都生活在婆婆挑剔的目光之下。最近发生的一件事情让妻子感到尤其不愉快。

婆婆是一个勤快的人，在她的眼里儿子仍旧是一个需要照顾的小孩子。有什么脏衣服她都会很快地给洗了。妻子有时候想给丈夫洗衣服，却发现早就被婆婆洗过了。但婆婆只洗自己儿子的衣服，即使是两人的脏衣服摆在一起也是如此。婆婆还经常到两人的房间里来找儿

子的脏衣服。有一次，夫妻俩在房间里看电视，丈夫一时心血来潮，想与妻子亲热，却忘记锁房门了。这时，婆婆突然推门进来，找到她想找的衣服，然后若无其事地出去，把两人惊得躲在床上一动都不敢动。从那次开始，每到自己的房间妻子就要把房门反锁起来，但似乎还不安心，总是要提心吊胆地听着门外的响声，好像害怕婆婆过来撬门一样。但婆婆还是偶尔过来拧一下门锁，有时还会在儿子面前告状："为啥把房门锁起来？防贼啊？"

每天妻子与丈夫能够单独在一起的时间，就只有晚上那几个小时。而即使是这几个小时妻子也觉得提心吊胆的，生怕那一天发生的一幕再次发生。丈夫从小与母亲相处习惯了，不觉得这样有什么不好，可是妻子觉得特别不舒服。她有心要搬出去住，可是婆婆根本不同意，理由是她的儿子还需要她的照顾，丈夫也不同意，理由是他们经济条件还不够好。

在这样的环境里生活，她感到越来越压抑。心情烦闷的时候，她甚至拒绝与丈夫亲热，似乎一亲热起来，就会有一双眼睛在旁边看，更别提要孩子了。她的脾气因此越来越古怪，使丈夫觉得越来越难以理解，于是，就发生了一开始的那一幕。

实际上，正是丈夫对她的疏忽让她产生了许多情绪上的不满，这种不满她虽然没有直接在丈夫面前表达，但却在潜意识里，以曲折的方式表现出来。丈夫不理解其中的原委，只认为她脾气变坏了，越来越古怪。其实，稍微了解一下她的潜意识，不就很快明白原因了吗？



女人都是感性的动物，无论她有怎样坚强的外表，怎样独立

的心胸，在本质里，她都希望有一个知她懂她的男人陪伴她。有这样幸运的女人，能够找到她心仪的男人，知她，懂她，关心她，爱护她，她便可以得到一生的幸福；但也有许多女人，常常得不到这样的对待。在生活中，女人常常处于从属的地位，她们的感情、感受常常是被忽视和被压抑的。这些得不到尊重与释放的感情成了女人的潜意识，它们如同一股暗流，在暗中影响着她，左右着她，使她烦恼、苦闷、失去快乐。

所以，作为一名心理辅导师，我建议女性朋友们要多去了解自己的潜意识，因为潜意识里隐藏的内容往往更为真实，对女性朋友的影响更大，却又常常被她们所忽视。只有了解了自己的潜意识，了解了自己真实的需要，尊重自己，释放压抑的情感，才能宽慰身心，使自己得到真正的快乐与幸福。

3 潜意识可以被别人感知吗

既然潜意识隐藏在人的心底，不易被察觉，我们又怎么能了解一个人的潜意识呢？所以，经常有朋友好奇地问我："难道你可以知道我的潜意识？你真的有那么厉害？"

其实，了解自己的潜意识并不那么难。对于这个问题我们不妨这样去想：既然在潜意识里总是隐藏着我们不愿意回想、不愿意面对的情感需要和情感创伤，那么，无论我们做出怎样的姿态，使自己看起来很快乐，很幸福，这些创伤以及被忽视的情感需要都依然真实存在，使我们难以逃避，它们终究会影响我们的生活。事实上也是如此。如果一个人在潜意识里是不快乐的，她内心的情感需要没有得到真正的释放与满足，那么，她再怎么努力使自己表现得快乐，也还是难免流露出不快乐的一面。只不过，普通的人很难察觉到这些细微之处；而作为受过专门训练的心理辅导师，他就可以通过敏锐的观察，看出一个人真实的内心世界。

我遇到过一个女子，她来找我，是因为长期被抑郁症所困扰。由于不能摆脱低落的情绪，她觉得人生几乎失去了意义。她想改变自己这种压抑的状态，于是满怀着期望问我："怎样才能让自己快乐起来？"

她告诉我，在生活中，在别人的面前，她看起来是一个乐观开朗的人，总是表现得很快乐，很坚强；但是在内心深处，她却孤独而又软弱。白天，她努力地工作，和大家有说有笑，看起来过得很充实，而在夜晚，当一个人独处时，孤独与寂寞绵绵不断的袭来，使她陷入低落的情绪里难以自拔。她的性格其实很孤僻，除了工作上的同事，几乎没有什么知心的朋友，每当苦闷袭来时，只有一个人默默地承受。为了摆脱这种生活状态，她开始努力工作，每天加班到很晚，是办公室里最早上班、又最后离开的人。但勤奋的工作并没有改变寂寞的生活状态，反而使她日渐疲惫。由于孤独的感情无处释放，终于有一天，她陷入无法自拔的情绪低落和消沉，患上了抑郁症。

寂寞，孤单，情绪低落

当我见到这个女孩子的时候，她已经陷入了这样一种不良的循环：每当出现在别人面前时，就努力使自己表现出积极的那一面，让自己显得很健康，快乐；但一旦离开热闹的人群，她就完全变成另外一个人，寂寞，孤独，情绪低落，即使是在见我的时候，她还是习惯地做

出同样振奋的表现。但是，职业的敏感让我明白：这种周期性的情绪低落绝不是没有来由的，这种表面的振作只是展示给别人看的，并不是真实的她，它的背后，一定隐藏着她的潜意识里的某些内容。于是我决定就从这里入手，试探着问她："是什么让你的情绪低落？"

然后，我们就得以深入地沟通，开始分析她的潜意识了。

她对我说，从小到大她的生活都是孤独的。小的时候，父母长年在外工作，不能在身边照顾她，她是跟着爷爷奶奶长大的。爷爷奶奶年纪大了，耳朵有些背，听不清别人的话，只能看着她，不让她乱跑，却很少能跟她沟通。在那个时候，就很少有人跟她说话。别人的童年都是在父母的呵护下，快乐地成长，有很多的玩具，周末可以到游乐场里玩耍；而她没有这些，只能自己跟自己玩。这样的生活经历使她形成了很孤僻的性格，从小她不愿意与别人打交道，也不知道该怎样与别人打交道。长大以后，每到热闹的人群之中，她就感到很紧张，焦虑不安。



从小到大她的生活都是孤单的

这种情况一直延续到她上了大学。在大学期间，生活环境变成了集体生活，周围多了许多同学伙伴，这让她的生活有了一些变化。她尝试着和别人一样有说有笑，尝试着去和别人沟通，以便不让自己显

得太不合群。但在内心里，她知道自己是孤独的，幼时的经历让她养成一个习惯，就是无论和谁相处，都要保持一定的距离。从来没有人走入过她的内心世界，也从来没有人真正了解过她。

这种情况一直延续到大学三年级。一个偶然的机会，她认识了一个男孩子，他是系里的体育委员。有一次，在男同学打比赛的时候，女同学去给他们送水。她看到那个男孩子从球场上下来，满脸是汗的样子，就打开一瓶矿泉水，递给刚从球场上下来的他。男孩子接过来，友好的冲她咧嘴一笑，看到他英俊的面孔和灿烂的笑容，在那一刻她感到特别震撼。长这么大，她从来没有觉得一个人会这样地有魅力，让她有一种身不由己想与他接近的感觉。从那一刻开始，她就注意起这个男孩来，每当在路上偶遇的时候，她会偷偷地打量他，留心和他有关的一切信息。渐渐地，她知道了他的名字，住在哪栋宿舍；还知道，他没有女朋友。

有了那一次短暂的会面，他们就算认识了。两个人在一个系，是一个年级的，经常会在课堂上或在通往教室的路上相遇。每次在路上相遇，男孩子都会对她抱以友好的一笑，她也抱以同样的微笑，每一次她的心都砰砰乱跳。在大学里，在每一天开始的时候，她的最大期盼就是希望能在这一天遇到那个男孩子，看到他的微笑，然后她一整天都会充满快乐。

单恋的日子是美丽而又凄苦的。她不知道他是否知道自己的名字，更不知道他对自己是什么感觉。除了每天期待男孩的微笑并报以同样的微笑之外，她没有任何勇气去做任何进一步的探索。也许是这种爱恋压抑得太深了，她开始幻想，幻想有一天，世界只有他们两个人，这样他们就可以名正言顺地在一起了，她就可以天天看到他英俊的、灿烂的笑容。她知道自己喜欢上了这个男孩子，如果哪一天不能看到他的身影，就会感到很失落。但有一次，她发现，男孩子许久没有出

现在路上了，这让她感到万分失落，她感到很焦急，不知道他出什么事了，甚至开始胡思乱想起来。不知是哪里来的勇气，她决定到男孩子的宿舍门口去，等着他的出现。

那是夏天，天很热，她躲在一棵大树的后面，为了不让别人起疑心，她买了一大瓶可乐，假装在那里喝。在喝完一大瓶可乐之后，男孩子终于出现了，这让她万分地高兴，但很快她就发现，在男孩子的身边，还有一个女孩子。

后来她才从别人的口中得知，其实男孩子早就有女朋友了，只是不在本市、本校，这次是趁着假期赶到这所城市里来看他。她这时才明白，自己爱恋的只是一个幻象。很快她又开始责备自己：像他这样的男孩子，身边怎么可能缺少女孩子呢？

从那以后，她又回到了从前的状态，偶然打开的心扉，再次闭合了。她不再期盼着在路上遇到那个男孩子，她甚至开始躲避他经常出现的那条路。她决定忘记这段不属于她的感情。不久她就毕业了，开始工作。每天努力的工作似乎让她解脱了许多。但是在忙碌的工作之余，她变得更加孤独了。从小到大，她的孤零零的内心世界只进去过一个人，而这个人，却连她的名字都不知道。

在和我交谈的时候，她还和我讲述了她最近梦见的一个梦。在梦中，她到海边去玩，蔚蓝的海面上泛着微微的波浪，碧海蓝天，十分好看。她在沙滩上走，不知不觉走得很远。这时，远处有一个男孩子叫她，让她过去，她很高兴，就跑过去了，那个男孩子穿着泳裤，结实的身材被阳光晒成古铜色，看起来很美。她忍不住想去摸摸他结实的肌肉，但他却突然严肃地看着她，使她不敢靠近。就在她想退开的时候，男孩子却冲着她笑了，让她感到很陶醉，她想去拉他的手，他也不拒绝。

就在这时，天气突然变了，天空中不知怎的就布满了阴云，海水

也不再是蔚蓝的，而是暗黑的，泛着泡沫，她感到很恐惧，想往男孩子身边靠，可是，男孩子和善的面孔突然变得狰狞了，看起来很凶恶的样子。她很害怕，就往后退，这时，不知什么时候，男孩子旁边又多出来一个女人，也是很凶恶的样子，好像要过来厮打她。她感到非常害怕。这时，她就惊醒了。

如果我们联系到她的那段感情经历，就不难理解这个梦的含义了。一开始，风和日丽的海边，她和一个结实的男孩子在一起，实际上正是代表了她对那个男孩子的渴望；而到了后来，天气突然变了，男孩子变得狰狞，而且又多出来一个凶恶的女人，实际上正是代表了她得知自己暗恋的人永远不可能属于自己的时候，压抑郁闷的心情。

当我与她一起分析她的潜意识时，我们终于找到了她的抑郁症的原因。孤独的生活，封闭的情感，使内心的压抑无处排解，最终让她郁郁寡欢。而通过与我进行多次交谈，她开始能够直面自己内心真实的情感，这时，她就明白了生活的道路并不会因为这样一次挫折而就此通向死胡同，摆在她前面的选择，还有很多很多。然后她变得坦然了。

又过了半年，当我再次见到这个女子的时候，她已经有了一份真正属于自己的感情。对方不再是个幻影，而是真实的、活泼开朗的一个真实的男孩子。沉浸在幸福爱情当中的她也因此重新获得了自信与快乐。



潜意识在人心中虽然不易被察觉，却并不是真正消失得无影无踪，它常常以我们忽略的方式表达出来。潜意识虽然常常被我们所忽视，但它却无时无刻不在影响我们的情绪，影响我们的心情与生活。因此，在这里，我为女性朋友们提出这样一个建议：当你发现自己的生活中失去了阳光，不再感到自信与快乐，那么试着去分析一下自己的潜意识，也许就会找到原因。面对自己潜意识里隐藏的真实的情感需要，坦然地面对感情的创伤，你就会重新鼓起勇气，重新燃起追求爱、追求幸福的信心，幸福与快乐也会重新回到你的身边。

4 一个完美主义女人的背后

一对夫妻，出于挽救婚姻的目的，来向我咨询。

两人是通过别人的介绍认识的。他们都是对感情很认真的那种人，对感情有着美好的憧憬，绝不会随便找到一个人就托付终身，所以，虽然在此前谈过不少朋友，但没有一个能够让自己满意，都是无果而终。耗来耗去，两个人的年龄都不小了，不仅自己着急，双方的父母也跟着着急。两个“大龄青年”，在经历了多次的“相亲”之后，对感情几乎已经失去了信心。那一次，他们本来并没有抱着很大的希望，只是在各自父母的催促下，才抱着试试看的目的，坐在了一起。

没想到，相亲的结果是两个人对彼此都很满意。

男方是稳重可靠的那种人，诚实，有责任感，外表有些憨厚，内心里却很细致，可以说是粗中有细，百密而无一疏。当然，他对未来妻子的要求是很高的。他眼中的妻子，绝不是那种普通的家居女人——只会洗衣做饭生子，仅仅是一个家庭主妇而已。在他的眼里，未来的妻子应该聪明、能干、识大体，还要体贴，能够弥补他性格上略显内向的不足，无论何时带着她出行，都能让他在朋友面前感到骄傲。婚前的妻子当然具备所有这些特征，她活泼大方好动，性格开朗外向却又不失一个女人的典雅，无论她站在哪一个男人的旁边，都会为他增添不少光彩。当然，她对未来的丈夫要求也是很高的，在单亲

家庭中长大的她，希望自己的丈夫忠诚可靠、有责任感，可以让她一直动荡的心有一个安全归属，可以让自己体会到那种久违的完整的家的感觉。有了第一次见面的良好印象，又经过半年的相处，他们发现彼此都很适合，确信对方正是自己苦苦寻找的另一半，于是，相识仅半年之后，他们就结婚了。

婚后的日子是甜蜜的，妻子如丈夫所预期的一样聪明能干，把家庭打理得井井有条，不仅主持着这个家，在对外的交往上，处处维护着他，成为她的贤内助；丈夫也如妻子预期的一样踏实可靠，努力地工作，用自己的能力支撑着这个家。但是仅仅过了两年，问题就出现了。

问题的起因在于丈夫发现妻子越来越具有完美主义的倾向。具体地说，就是她变得越来越挑剔，不再像刚结婚的时候那么宽容，无论是大事小事，她的要求都变得很苛刻：回到家必须马上换拖鞋，并将鞋子摆放到一定位置，要丝毫不差；家里连什么锅煮什么菜都要分类；卫生间里必须十分干净，瓷砖地板上不许有水；房间更是要一尘不染，床单被罩必须隔几天洗一次；他本来有养花的爱好，但是妻子却禁止了他的这一爱好，即使放在阳台上养都不行，她说花草里会有许多细菌……对生活的每一个细节都不放过，甚至达到苛求的程度。

对丈夫她也控制得越来越严。丈夫平时工作很忙，喜欢穿得很随意，不愿在穿戴上太过正式、把自己搞得太紧张；但妻子觉得他太不注意自己形象了，让他穿得更正式一些，给他买了西装领带，结果，他每次穿上都觉得特别别扭，可是又不能不穿，否则就要面对她无穷无尽的唠叨。在妻子严格的管束之下，他的烟已经戒了，至少是从来不买烟了，酒已经被限制到最低的限度。有时候，他想抽烟或者喝酒了，就只能跑到朋友那里。朋友们都知道他有一个严厉的老婆，见到他，都很理解地递给他一支烟，取笑他说："烟钱都给没收了吧。"让他感到很没面子。

其实，丈夫是理解妻子的辛苦的。自己工作忙，又不爱做家务，但家里总是干干净净的，这都要归功于能干的妻子。有时他也想分担妻子的劳动。有一次，他清晨早早起来做了个蛋炒饭，闻着锅里不断飘出来的阵阵饭香，边翻弄着铲子边暗自寻思："这回老婆肯定要夸我做饭水平提高了"。没想到，妻子端起饭碗刚吃了一口，眉头就聚成了一个疙瘩，只说了句："怎么这么咸啊？"还有一次，妻子过生日，他决定向她表达一下自己的爱意，于是跑到商店里给妻子买了一件很贵的裙子，花了不少钱，可是等到他拿到妻子的面前，等着看她惊喜的表情时，她却一点高兴的样子都没有，反问他："怎么是这个颜色？这是我最讨厌的颜色了！"——即使不喜欢，但毕竟是自己的一番好意，为什么一定要说得这么直接呢？

妻子不仅在家里越来越苛刻，在单位也是如此。在单位里她管理着一个部门，对下属的工作总是吹毛求疵，一点小小的不足也会遭到她的批评，给人一种鸡蛋里面挑骨头的感觉。从别人眼里看来，她的许多指责其实完全是多余的，但她自己却意识不到这一点，反而认为



她变得越来越挑剔

这体现了自己工作认真、负责的态度。这样严厉的管理难免会经常遭到抵触、发生争执，虽然在争执的时候她从来都不让步，但内心的委屈还是很多的。回到家里，她就向丈夫诉说这些。丈夫只能听着，不知道该怎样帮助她才对，因为他知道，这其中一定有她的不对，但是她却意识不到，也不能对她说，否则会让她更不满意。

就这样，性格越来越挑剔的妻子让丈夫感到越来越难以忍受。两人的沟通越来越少，丈夫经常下班很晚才回家，为的是躲避妻子的挑剔。在家里的时候，他要仔细观察妻子的表情，一看到她心情不好了，就要躲出去，否则，也许她就会找到一个什么借口向他发一顿火，弄得在家里他总是提心吊胆的。

又过了半年，两人的婚姻已经陷入到了危险的境地。丈夫特别不理解的是：为什么在婚前聪明能干、通情达理的她，脾气变得越来越坏而不可理喻？

万般无奈之下，他们决定向婚姻咨询专家求援，于是找到了我。

如果单从表面来看，似乎一切都是妻子的错：具有完美主义倾向的妻子向丈夫提出了苛刻的要求，挑剔丈夫的一切所作所为，使他感受到很大的压力，处处有受挫感。可是，事情仅仅是这样简单吗？

在与妻子的单独交谈中，我找到了更深入的答案。

妻子告诉我，她与丈夫结婚两年了，但是，两人之间的沟通越来越少。婚前，丈夫的寡言少语让她觉得有一种踏实感；但婚后，她就发觉丈夫的话太少了。两人的世界，本来应该是卿卿我我的，可是丈夫早上起来吃完早饭就上班，晚上吃过晚饭就躲到自己的房间里搞他的技术，一整天下来夫妻之间也没有几句话。到了周末，别人家的夫妻都结伴出去玩或是上街购物，可是自己的丈夫，从来都没提过出去



两人之间的沟通越来越少

玩，即使被妻子拉着逛街，也是失魂落魄的样子，经常是两个人走着走着，妻子就发现丈夫不见了，原来三心二意的丈夫硬是把自己跟丢了。每个人都有心情不好的时候，妻子是一个急性子的人，遇到不开心的事希望能够得到丈夫的理解，于是她就会主动说出来，可是每次他都是爱答不理地听着，一点都没有宽慰她的意思；即使偶尔说上几句，也只是一些无聊的话，根本说不到关键处，这让她感到特别生气。夫妻之间如果没有了贴心的话，那还能叫夫妻吗？为了让他改掉不爱沟通这个毛病，她不知费了多少工夫，每次都是在她大发脾气的时候他才跟她说好话，不发脾气了，他又回到了老样子。过后，他又说自己不温柔。这让妻子觉得很伤心。该用的招数她都用了，就是没能改变他。

两年多以来，两人之间的亲热也越来越少，即使有，也跟例行公事一样，没有一点点的激情。每次看到丈夫匆忙地满足完自己，倒头就睡，对自己没有一点点爱抚的意思，她就感到十分沮丧。当然，出于女性的矜持，她是不能够把这些说出来的，但她确实感到了被忽视。一个人都是需要别人爱护的，作为一个女人来说更是如此。内心的压

抑无处释放，最终改变了她的性格。她的脾气越来越大，对丈夫变得越来越挑剔，她要求丈夫把一切都做好，实际上，这是在表达丈夫对她忽视的不满。婚姻中的挫折感也影响了她的心情，使她在工作中也变得太过苛刻，搞得人际关系很紧张……

当我通过与这对夫妻细致的长谈，帮助他们意识到这一点时，他们很快就明白了：改变这种状况的最好的办法就是努力增加双方的沟通，理解对方的需要，重新找回那种曾经有过的心灵碰撞的感觉。他们照此做了，婚姻状况也因此得到了改变。从此，一个苛求的、完美主义的女人彻底“消失”了，取而代之的是一个快乐的女人和一个幸福的家庭。



在这个案例当中，妻子与丈夫之间的感情基础还是很好的。只是，双方的性格中都有一些不足，丈夫太木讷，不擅长沟通；妻子太性急，缺乏耐心和正确的沟通方法，这让他们之间失去了沟通的平台。在结婚之前，他们看到的都是彼此的优点，而忽视了彼此的另一面；结婚之后，由于工作繁忙，再加上长期的“审美疲劳”，双方培育感情的机会也越来越少，婚姻渐渐地演变成了一场乏味剧。而妻子对丈夫的挑剔，表面上看起来是她的苛求，实际上却是在表达她潜意识里对这种越来越流于平淡的婚姻关系的不满。

5 一个夜游者的自述

她是一个特殊的求询者。在见到她的时候，她没有一般的求询者那种常见的焦虑、渴望得到引导的急切表情，她的表情自然而又平淡。与她交谈的时候，她的声音舒缓而又平静，似乎在用一种淡然的心情述说着自己的种种经历。在大多数的时候，都是她在讲，我在听，好像她不是来求询的，而是来指导我的。这样一个求询者让我感到有些惊讶，于是，我决定减少自己的引导，静静地倾听她的讲述，看看她都会对我说些什么。

她告诉我，她是一个喜欢夜游的人。

夜游不是梦游，而是像猫儿一样的生活方式。在大多数的人们都已经进入梦乡时，她的夜游却刚刚开始。

她喜欢午夜的那种繁华即将散尽的感觉。一个人像幽灵般游弋在灯火通明的街市上，看着往来不断的车流，路上或匆匆、或漫步的行人。自己在漫无目的地走，路灯牵着自己的影子，一会把它拉得很长，一会儿又很短。她喜欢边走边听着自己喜欢的CD，此时，那些熟悉的音乐会变得更为动人，让她沉醉到其中。走累了，就找到一家书店。书铺不大，简易书架上摆放着一些杂志、小说。店主一个人坐在那里，

低着头在忙着什么，对她的到来似乎漠不关心。屋角有一台电视，里面的主持人正在和现场的观众热烈交谈，但房间里仍然是寂寞的。顾客常常只有她一个，她会百无聊赖地翻动着各种商品，不为购买，也不会记住什么，只为打发时间。看够了，就走出门去。店主仍然低着头，不紧不慢的做他自己的事情，好像她没有来过一样。走累了，就去通宵的小店点上两个自己喜欢的小菜，或干脆打包一个汉堡，买罐果汁，然后继续走。深夜里的都市，摒弃了白天的浮躁喧哗，有一种说不出的温馨，但又掺杂着许多的寂寞。直到夜已深，商店关门了，车开走了，人们都回家了，她才突然感到很疲惫，于是觉得喉咙哽咽，有一种想哭的感觉，这时她才转过身去，走回自己的蜗居。

她一直都是孤独的。在很小的时候父母就离了婚，母亲带着她改嫁了。从那以后，她就再也没有见过自己的亲生父亲——但她一点都不想念父亲。在她的记忆里，父亲从来都是一副凶神恶煞般的面孔，经常喝得醉醺醺的，不是打她就是骂她，家里的碗经常需要换新的，因为旧的大都被父亲喝醉的时候砸了。母亲无法忍受这样的生活，就与他离了婚。可以说，父母的离婚一点都没让她感到伤感，反而让她感到很解脱。

但新的家庭也没有给她带来快乐。继父的脾气同样的暴躁，经常会打骂母亲，骂她没有工作，无法给家里带来收入，而每到此时，母亲只能无助地哭泣，年幼的她只能躲在屋角里，恐惧地看着。在她十五岁那一年，继父趁着母亲外出时把她强暴了。从那时开始，她就离开了学校，离开了家，从此以后，她就再也没有回过家了。

为了忘掉那些不愉快的记忆，她远离家乡，来到了一个陌生的城

市，在酒吧里找了一份工作。酒吧是一个热闹的场所，每到夜晚，那里都会蹦出欢快激情的音乐，在极富节奏感的乐曲声中，霓虹灯忽闪忽灭。内心孤寂的她喜欢这种热闹的场面，虽然她很清楚这个光怪陆离、灯红酒绿的世界只是暂时的，天亮就会散去，但是，感官的刺激仍能给她带来片刻的快乐，她迷上了这里。也是在这里，她认识了一个男朋友。

本来，在潜意识里，她是不相信男人的。过去的经历让她觉得这个世界上男人没有一个是好人，全都是坏蛋。但他不同，他太阳光，太帅气了，帅得让女孩子一看就会着迷。在酒吧里，他要了两瓶啤酒，于是她给他送酒，他主动和她搭话，两个人就这样认识了。男孩子告诉她，他在旁边的大学里上学，白天的课程太重，晚上跑出来放松一下。他还对她说，他不喜欢在酒吧里工作的女孩子，因为觉得她们太随意了，跟谁都可以在一起。但她是个例外，他觉得她很特别，不是那种随便的女孩子。

他看起来是很有钱的那种人，有自己的汽车，经常在午夜她下班的时候，等在酒吧的门口，开车带着她出去兜风。但女孩子迷上他不



女孩子迷上他不是因为他的钱

是因为他的钱，而是因为他的帅和那种一定要征服别人的气质。他也并没有因为有钱而显得自倨，与她在一起的时候，他显得很羞涩，又很真诚，使她相信他是诚心诚意的。就这样，两个分属于完全不同世界的人，相识，靠近。他们最终住到了一起。

他们在一起整整一年。在这期间，她把自己的一切都给了他。她先后引产了两次，每次他都陪她到医院，在手术后握住她的手对她说，等大学毕业了就会娶她。她听了很快乐，觉得这是最让她幸福的一件事。他还说，他要带她去见自己的父母，让他们知道她，接纳她。

可是，就在大学毕业的前夕，有一天晚上，在他们租住的房子里，他来了，阴沉着脸，一句话也没说，只是坐在那里不停地抽烟，一根接一根的，烟灰弹了一地。凝重的气氛让她似乎明白了什么，但她什么都没问，只是在一旁静静地坐着。末了，还是男孩子先开口了，他告诉她：父亲给他安排了很好的工作，在一家银行做经理，沿着这条路走下去，就可以实现他父亲对他的一直以来的期望，成为一名有着很高地位很好声望的人。父母知道了他们的事，并没有责怪他，但他们认为，那只是年轻人的冲动，这样的感情绝不意味着婚姻。他们的儿子，将来会娶一个有身份、有地位的女子，而不是一个在酒吧里卖酒的女子。他们让他快点自行解决这件事。女孩只是静静地听着他的讲述，没有申辩，也没有挽留。他讲着讲着，自己哭了，流着眼泪对她说：“你是一个好女孩儿，是我欠你的。”然后递给她一个十万元的存折，作为在一起一年的补偿，但她没有收。

就这样，她离开了那个曾经给她带来无限快乐，同时也给她带来无限伤痛的城市，又到了一个新的城市。和以前一样，她还是喜欢夜晚。城市的白天是喧嚣忙碌的，夜晚却显得宁静许多，同时又多了几

分温馨和快乐。她仍然喜欢晚上一个人闲逛，沿着热闹的大街一直走下去，看着一家家店铺门前闪烁的霓虹灯，看着街上来来往往的行人，看着一对对相互依偎的情侣，这让她感到一种说不出的温暖。

然后，她又遇到了一个男人，同样是一个涉世未深的人，同样也是大学里的学生，也是在酒吧里，她依旧在酒吧里送酒。在她往来穿梭的时候，他坐在那里静静地看着她，他们都知道彼此在注意对方，但谁都没有先开口。就这样，过了好长时间，他才说出了那句曾经有人对她说过的话："我喜欢你，我们做朋友。"他告诉她：自己本来是和同学偶然来到这家酒吧，但是自从看到她以后，就改变了主意，每天都到这里来，点一杯饮料，一坐就是几个小时，看着她在人群之中像小鸟一样往来穿梭。他被她深深地吸引了。

从心底里，她是喜欢这样的男孩子的。从小就被父亲遗弃，悲惨的经历让她过早地走向社会，见惯了人与人之间的世态炎凉。这样的生活经历使她喜欢大男孩儿的那种清纯，即使这种单纯不意味着将来的忠诚，但至少在眼前，她可以不用担心受到欺骗。她听了他的话，微微一笑，既没表示拒绝，也没有表示接纳。

男孩子很高兴，以为她答应了。第二天，他买了一大束花，在她工作的时候，大胆地走到她面前，把花束双手捧给她。酒吧里有许多客人，看到这样的场景，不禁为他们鼓起掌来。面对这个单纯的大男孩，她很感动，可是心里却有一丝忧虑：也许他还以为自己是他心目中那个单纯的女孩子，可是自己已经不是了啊。想了许久许久，她决定不欺骗他，在一个宁静的夜晚，两人在夜色中漫步的时候，她把自己的经历都告诉了他。

说完了以后，她紧紧地盯着男孩子的眼睛，想知道他是什么反应。她看到男孩的表情是复杂的，在他的眼睛里，她看到有疑惑，有犹豫，有爱，有同情，有怜惜，有不舍。但最终她明白了那个表情的含义。

从那以后，她就迷上了夜晚，在都市的夜晚里，一个人在大街上随意地走，看着闪过的车灯和漫步的行人，她似乎有一种飘忽的感觉，她觉得自己是热闹的一部分，沉浸在其中让她感到很快乐；但她似乎又不属于它，因为其中没有什么可以让她留恋。夜色中她观察它，品味它，体会它，这种朦胧的感觉让她感觉飘飘然……

在我的咨询室里，空气中散发着植物的芳香，在她陈述的间隙，房间里总是十分安静的，安静得能够听到墙壁上挂钟指针走动的声音。我静静地听着她的讲述。在向我叙述这些事情的时候，她显得那么的平静，好像是在述说一个与自己不相干的事情。

她没有向我询问什么，没有期待得到我的引导，也没有期望得到我的同情。也许，她只需要我来倾听，这就是对她最大的安慰。的确，她不需要我分析什么，她经历得太多，对自己了解得太深，对于一切，她都很明白，很理解。对于这样的一个女孩子，我除了能够给予最专注的倾听之外，无法给她更多的帮助。咨询结束了，她站起来，脸上露出一丝轻松的表情，在她即将离去的时候，我发自内心地鼓励她说："去寻找你的真爱吧，找到了，你就不会再寂寞了。"

看着她微微颔首，推开门，从我的面前走出去，消失在滚滚的人流之中，我在心里默默地祝福这个受过太多伤害的人："找到你的真爱吧，你就会获得幸福。"



外表冷漠的女人，虽然给人一种拒人于千里之外的印象，但是，在她们的内心里，却一点都不缺乏对温情的渴望。只是，她

们曾经受到过种种伤害，这些伤害如同尖刺一样扎在她们的潜意识当中，使她们再次面对感情的时候就会心悸，所以她们宁愿选择冷漠以保护自己。

在这个案例里，一位受到过多次伤害的女性，对感情似乎已经失去了信心。其实，这种态度是不对的，既是对生活的不严肃，也并不符合她真实的情感需要。对真情的渴望是每一个人与生俱来的本能，每一个人，只要她付出努力，都会得到回报。也只有追求并得到真挚的感情，才能让她冷漠的心重新复活，再次感受温情，体验到人生真正的快乐。

6 心底埋藏的阴影

表面上她是一个快乐的女人，整天嘻嘻哈哈的，笑声不断。但她有一个毛病，就是太过神经质，常常会为一点小事心神不宁。

她的家在小区的二楼，楼上的人上下楼的时候自然要经过她的门口，每当听到门口"咚咚"的脚步声，她就会竖起耳朵仔细地听，仿佛那些路过的人会破门而入一样；有时还会到门镜上仔细地看一看，生怕那些路过的人是坏人。

每天出门之前，她都要仔细检查一下煤气开关，有时检查一遍还不行，明明已经走远了，却越想越是担心："我刚才到底关没关好？万一没关好……"一想到这里，她就紧张得要命，只好又折返回来，上了楼，开了锁，再仔细检查一遍，才能走出去，即使这样，她也会担心："会不会煤气阀坏了呢？万一坏了……"临睡之前也是如此，已经躺在床上熄灯了，她心里又开始犯嘀咕，"我刚才熄火的时候阀门关紧了吗？"使劲地嗅嗅空气中是否有煤气的味道，越闻越像是有。她怕黑，就让丈夫去检查，丈夫已经睡下了，不想去，可是她无论如何都不答应，一定要让他去。没办法，丈夫只好一边照着做，一边抱怨，不明白她为什么这么小心！

在没生孩子之前，如果丈夫出差不在家，那么这一晚上她几乎就失眠了。身边没人，她就把全部的灯都打开，一直到天亮，只有这样

她才感到安全。有了孩子之后，有了一个可以做伴的人，她感觉好了许多，但是，如果丈夫不在家，她在睡觉的时候仍会开着灯。家里总是备满了药，身体稍有一点点不适，就要吃药，平时还要吃大把的补品。不仅自己吃，还逼着丈夫、孩子吃。结果，有时因为药吃得太多，反而让她茶饭不思，一点精神都没有。

她对丈夫也是如此。每次丈夫出差，她都尽量叮嘱丈夫不要坐飞机，而要坐火车，可是，工作上的事情，丈夫怎么能够迁就自己呢？飞机还得坐，于是她就要求丈夫飞机一落地就给她打一个电话。有一次，丈夫飞机晚点，下飞机的时候很晚了，没来得及给她打电话，她在这边紧张得要命，又是看天气预报，又是看时事新闻，看看有没有飞机失事的事件发生。

总之，她就是疑神疑鬼的。丈夫觉得她有些太过敏感，她也觉得如此。她对我说："不知道为什么，我总是担心有什么可怕的事情发生，其实，我也明白这样的担心大都是多余的，但就是控制不住自己，这是为什么呢？"

那么，她为什么总是这样紧张呢？通过对她实施催眠，我才得以解开她潜意识中的秘密。

催眠是在我专门的催眠室里进行的。温暖的房间，芳香的空气，柔和的灯光，舒适的座椅，可以随意调节的靠背角度，这是一个放松的场所。在这样的环境里，我的求询者可以很容易地放松下来，然后在放松的状态下吐露出隐藏在内心的压抑。

但是她是有疑虑的。她问我："催眠真的会帮我找到无故担忧的原因吗？"

我点点头。

她将信将疑，又问："那，会不会让你知道我心里的隐私呢？"

我想了想，对她说："其实，即使你进入了催眠状态，并不是完

全没有抵抗力了，你的潜意识仍然会保护你，使你只说出那些能够帮助你解脱的问题。"

她这才点了点头，闭上了眼睛。

她舒适地半躺在靠背椅上，按照我的要求，闭上双眼。我坐在她的侧后方，在她耳边静静地数着数："1，2，3……4……5……6……7"，越数越慢。我观察着她的表情，知道她的注意力渐渐地集中的到我的声音上来了。然后我停止了数数，轻声说："好的，现在，你已经睡着了，睡得很深，很深。你甚至能够听到自己的呼吸。"

她刚才还紧皱的眉头舒展开了，似乎真的进入到了睡眠的状态。我又继续对她说："现在，你进入到一个无忧无虑的世界，到处是阳光、微风和绿草，不用再担心，不用再害怕，因为没有什么可以伤害你，你感受到了吗？"

她微笑的面容告诉了我她感受到的一切。

我在继续："那么，在这样的环境里，你有什么可害怕的吗？"

她的眉头突然又皱了起来，她嗫嚅着："我，我，我感到恐惧。"

一切的答案都在她的童年里。童年里一个遥远而又模糊的回忆，在我的催眠下，逐渐地浮出水面，变得越来越清晰。

她小的时候，父母都是乡村教师。平时父母上课的时候，就把她和弟弟带在身边，但是到了暑假，父母要去给大班的孩子补课，就把他们留在家里。为了不让他们乱跑，会把房门紧锁起来。那是在她八岁那年，在暑假里，天气又闷又热，父母都去上课了，她和弟弟被锁在家里。也许是太过无聊，看着窗外的远山和绿树，她实在按捺不住

心中的寂寞，于是就大着胆子从窗户跳了出去。

弟弟看到她跳出去了，在门里大喊大叫，也要跟着她出去，她害怕父母回来发现，不想带他去，于是哄着他说："我一会就回来。"可是弟弟不依不饶，大哭大叫。没办法，她只好把弟弟也从窗户接了出去。

两个脱离牢笼的孩子，快乐地玩耍着，一路来到了村子里的打谷场。每天晚上这里都有很多人聚会，聊天，但现在大家都下田去了，打谷场里一个人都没有。姐弟俩感到很没意思，到哪里去玩呢？她突然想起了一个好去处。天这么热，为什么不去河边呢？

姐弟俩来到河边，河水很清，她和弟弟在水边戏耍着，阵阵的清凉袭来，他们感到很高兴。玩了一会，她累了，到岸边的草地上一躺，碧草蓝天，看起来是那么的美。弟弟在河里玩耍着，水刚好没过他的小腿，他拍打着水花，很兴奋的样子。偶尔她看看弟弟，弟弟走得稍微有点远了，但也只是在河边，所以，她并没有在意。她舒服地闭上双眼，让微风夹着青草的气息吹过自己的鼻梁。一阵倦意袭来，她竟然睡着了。

就在这时，突然一声尖叫把她惊醒，她坐起身来一看，不知什么时候，弟弟竟然走到深水区去了，一失足，踩了个空，弟弟不会游泳，在水里一沉一浮。她吓坏了，想都没想，去趟水拉住弟弟，可是，越走水越深，她也开始控制不住自己的身体了。不过，看着在前方挣扎的弟弟，她并没有放弃，她终于抓到了弟弟的手，可是两个人都落到了水里。

就在自己即将失去力气的时候，她使劲把弟弟向岸边一推。然后就什么都不知道了。

醒来的时候，她发现弟弟在自己旁边又哭又叫。万幸的是，她不知怎的，也许是在快昏迷的时候，凭借着本能划了几下水，又回到了

浅水区。然后弟弟把她拖到了岸上。

这时还是下午，河边依旧静悄悄的没有人。她和弟弟两人失魂落魄地回到家里，惊恐万分，许久都不能平静下来。在稍许平静之后，姐弟俩达成了默契，谁都不把这件事情讲出去，因为他们知道如果爸爸妈妈知道了，一定会少不了一顿打。

从那以后，她和弟弟就再也没有提起过这个事。但是，这样可怕的经历，却让她变得胆小怕事了。虽然这件事情是在很多年以前发生的，在她的记忆中已经淡忘，但对她性格的影响却是深远的，从那以后，面对一切可能出现的危险，她都会表现出过分的敏感，不管做什么事，都要仔细思量，反复考虑，生怕出现一点点纰漏，好像若不如此，可怕的危险马上就会降临一样。

直到通过催眠，才唤醒了她对这一发生在遥远年代的可怕事件的回忆。在催眠状态下，她又回到了那一可怕的场景之中。不过，这一次，回忆的目的却不是为了再温梦魇，而是要告诉她，可怕的事情已经过去，不要再为此担心了。

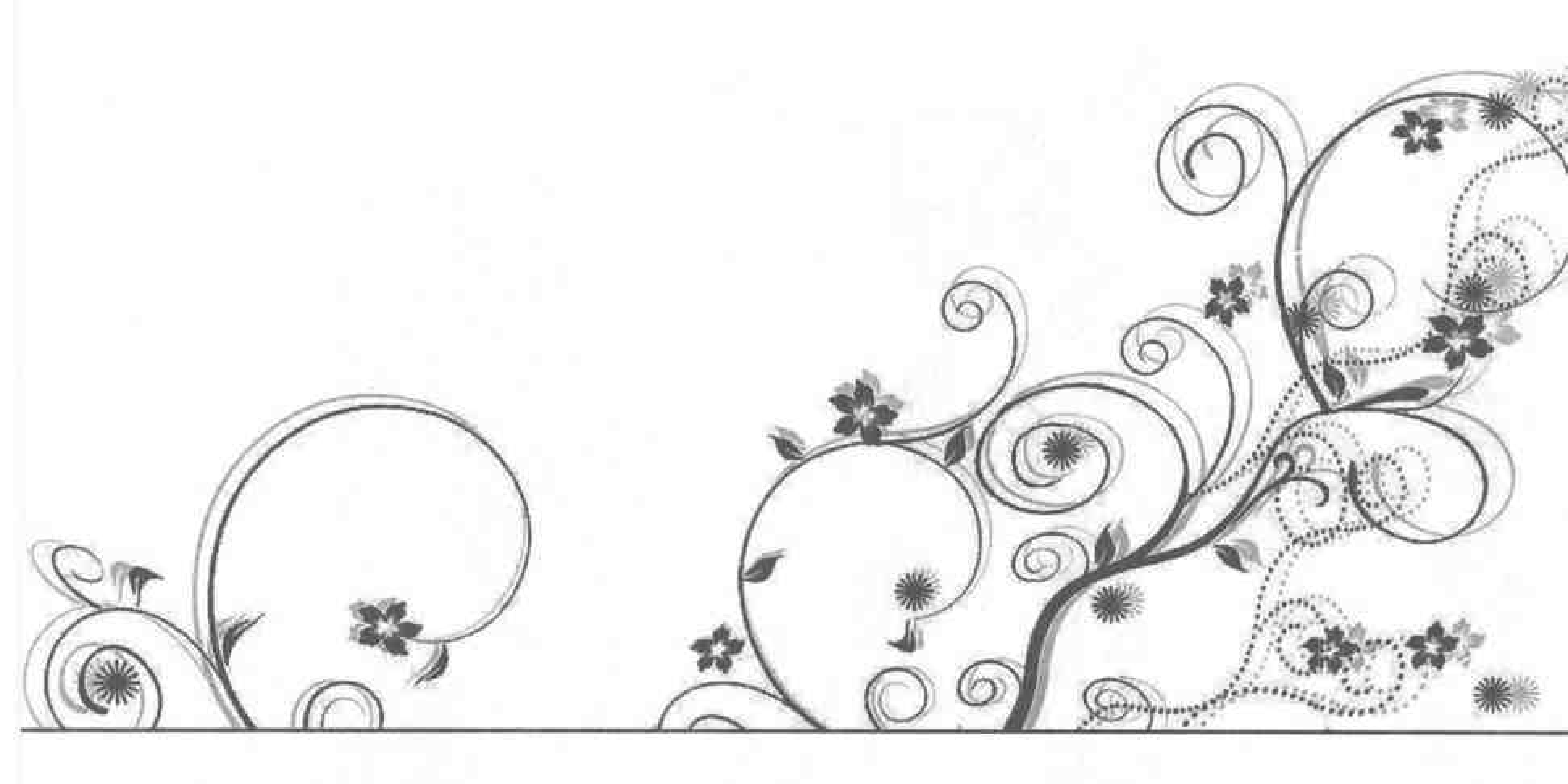
从那以后，她果真就不再那么忧虑多疑了！



在这个案例里，童年时代惊险的一幕深深地改变了女主人公的性格，使原来开朗的她变得小心谨慎，焦虑多疑，每当遇到需要自己做出决定的时候，就会感到恐惧，生怕自己的决定会再次导致可怕的结果。

童年的经历对一个人的影响是深刻而又久远的。童年时代的我们如同一张白纸，最需要恰当的呵护和正确的引导，如果在这时心灵受到意外的伤害，常常很难抚平，甚至会影响到我们的一

生。因此，当我们发现自己长久地被种种不良情绪所困扰，难以摆脱时，不妨分析一下自己童年的经历，看看是不是有什么伤害事件隐藏在你的潜意识当中！



第二章

潜意识与女人的性格



1 女人的感性

一位丈夫对我说，他爱他的妻子——一个感性的女人。

在他的记忆里，妻子有三件事让他特别感动。

第一件事。两人是在大学里认识的，认识后不久，就赶上了百年一遇的“非典”。先是男孩子所在的学校不上课了，能走的都走了，男孩子没走，留在宿舍里。女孩在他不远的另外一所学校，来看他，见了面一句话没说，趴在他肩上就开始哭，无论怎么哄，还是哭，整整哭了两个小时，才渐渐平息，然后她骑上自行车回学校了。望着她远去的背影，男孩子心里是如此的感动。

第二件事。去年，他要去国外工作半年，女孩要去广州，在首都机场，他要飞往国外的飞机在下午四点起飞，她去广州的飞机起飞时间是下午三点。虽然是女方的飞机先飞，但她坚持说：“你走得远，我要送你。”于是两人一起来到国际厅，女孩骗门卫说：“我们是一起的”，门卫没有阻拦。就这样，俩人一起到了国际候机厅。接近两点十五分，女孩子的飞机要登机了，她不得不离开。她依依不舍地走向另外一个登机楼，就在快要消失在人群中的时候，她突然又跑了回来，一下子抱住男孩子哭了起来，惹得许多人驻足观看。此时，男孩子也抱住她，抚摸着她的头发，心里别提有多感动了。结果，那天男孩子

按时登机了，而女孩子却误了自己的飞机，只能改签下一班。

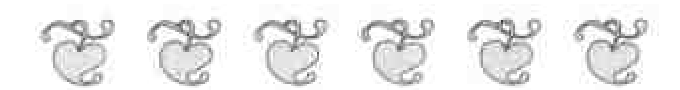
第三件事。今年，两人结婚了，一个周日的下午，两人正在床上午休，忽然一阵强烈晃动，丈夫一惊，很快就反应过来是地震。他急忙叫起床上的妻子，两人匆匆地跑下楼（住三楼），刚出楼大概五米远，他才发现自己穿得很少。此时正是冬天，外面很冷。不过，想到可能发生的余震，他还是决定不回去了。就在这时，妻子却突然跑回了门里，他以为妻子是舍不得家里的钱财，回去把贵重的首饰拿出来。可是不一会，妻子跑下来了，手里拿着一件他平时穿的大衣和其他几件衣服。那一刻，他感动得几乎掉泪了。

三件事让这位年轻的丈夫铭记在心，感动不已，每当想到它们时，心里总是充满了绵绵的情意。不过，感性的妻子也有另外一面，让丈夫既气，又疼。她经常会莫名其妙地发脾气，无论怎么哄也哄不好，事后问她为什么，只是说："不高兴"，一副蛮不讲理的样子，简直不可理喻；高兴的时候恨不得把心都掏出来，不高兴的时候，即使把星星摘下来也不能让她开心；有时候莫名其妙的小气，像是人家抢了她东西似的，经常会为几毛钱和小贩争得面红耳赤，有时却为了好几百块钱的没用的减肥用品着迷；生活中看见只流浪猫、流浪狗都要驻足半天，买猫食狗食给它们吃，但给老公做饭却是能对付就对付，厨艺极差，而且怎样学都没有进步，没办法，年轻的丈夫只好自己下厨。

结婚以后，妻子一直希望有一辆属于自己的车。但丈夫一直不同意买，因为已经有了一辆，而且家里经济条件并不宽裕，妻子平时上下班都是自己接送，再买不是多余吗？同时丈夫也害怕她初学开车太危险，容易出事故。于是敷衍她说："你要喜欢就开我的吧。"但妻子说不行，说那是男人的车，她不喜欢。老公就问她喜欢什么，她说喜

欢甲壳虫。老公就开玩笑说：一点都不实用，属于二奶车！——此话一出口，她马上不高兴了。丈夫说："又不是说你，你着什么急呢。"可是她就一个劲地"不听，不听，不听"，为这事情，生了很长时间的气，怎么解释都没有用。

在这位丈夫的眼里，他的妻子是一种很奇怪但又很可爱的动物，又像是一杯奇妙的饮料，让他回味无穷，但永远也搞不懂她的配方。



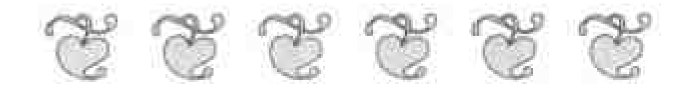
女人为什么感性？也许是造物的捉弄，在女人的潜意识里注入了太多的感情，这让她们总是以感性的目光去看待这个世界，喜欢，不喜欢；好，不好；爱，不爱……女人总是把感情看成唯一重要的事，用直觉去感受她与周围世界的共振，这既让她们敏感、可爱，又让她们容易受到伤害。

感性赋予了女人美好的一面，像青山间流淌的泉水，像蓝天上漂浮的白云，像一首流动的小诗，轻轻地拨动人的心弦，使她拥有彻骨的魅力，主观，唯美，纯真，柔弱而又不失激情和坚韧，怎么样都好看。但感性也赋予了女人无常的一面，使之具有如孩子一样阴晴不定的性情，放任自己难以驾驭的冲动。情绪化是涌动在每个女人内心的破坏力，它肆意，不可预测，汹涌而出，有时甚至会在瞬间冲垮了她精心建造的人生基业。在情绪的洪水泛滥过后，留给她的常常只有人生的荒芜。

当她是微风细雨时，世界如风平浪静的水面，充满了宁静祥和的美。但当她是狂风暴雨时，所有的人都会避之唯恐不及。当她心情坏时，把你想得再差劲也不稀奇，当她心情好时，把你想得再好也同样不值得奇怪。当她处于极端情绪化的状态时，她可能完全否定这个世界，否定世界上所有的人，完全陷入自己的情感世界中，自怜自爱、

自怨自艾……

过多的感情让女人容易为感情而倾心付出，让自己深深地受伤。陷于情绪化状态的女人，无论别人怎样帮她剖析情况、分析事情的来龙去脉，她都会充耳不闻，只会认为你不理解她，根本不了解真相，她依旧会我行我素，唯我独尊。男人常常因此对她们说："最受不了的就是你的情绪。"



我认识一个女人，她陷入到与一个已婚男人的感情里不能自拔。她告诉我：她既幸福，又痛苦。幸福的是她认为自己找到了真正的爱情，痛苦的是她不能使这份真情暴露在阳光下。

她告诉我：喜欢上他时还不知道他已经结婚了。爱上他几乎是毫无理由的，他是如此体贴入微，会在过马路时将她护在里面，在过马路时轻轻牵上她的手，吃饭的时候为她夹菜，笑眯眯地看着她吃……面对这样的一个男人，她完全失去抵制之力，彻底陷了进去。



他已经结婚了

但是，这样的感情注定会结一个苦果：陷得越深，痛苦就越深。渐渐地，她感受到了他眼神的变化。他不再像以前那样热情，而是躲着她，虽然他一如既往地照顾着她，但她能感觉到他有心事。

一直到他离开前的一个晚上，他们一起沿着小河散步，他对她说："很抱歉，我们的相遇太不是时候。"然后他讲述了他的故事。他已经结婚了，妻子是他儿时的同伴。她从小就喜欢他，后来他出国了，而她留在了家中，在他外出求学的日子里，她一直默默地照顾着他年迈的父母。等他回国时，在父母的强烈要求下，孝顺的他最终和她结婚了。妻子属于不善言辞的那类女人，很朴实，但很粗笨，两人的生活背景又差异太大，所以他们很少有共同语言，可以说他一点都不爱她，但是，家庭责任感也让他无法离开妻子，更何况，她还照顾了他的父母那么多年。最后，他对女孩子说：摆在我们俩人面前的只有两种选择，要么分开，要么做情人。

听到这些话，女孩子如五雷轰顶一般，许久都不能相信这是事实。但随后，她就相信了他：一个有责任感的男人，从来没爱过自己的妻子，直到遇到了另外一个女孩子才知道什么是真正的爱，他想坚守这份爱，同时还要坚守家庭的责任感，这难道不是很凄美吗？就这样，他们开始了一段没有阳光照耀的感情。他们仍然偷偷地约会，在女孩子的心目中，他依旧是她的唯一，只是，每次他都是行色匆匆，让她倍感忧伤。

就这样过了一年，她陷得越来越深，越来越迷茫，不知道自己的将来在哪里。每当要对这段感情绝望时，她就会想起他的那些好处，那些甜言蜜语，然后她又觉得他是爱她的，只不过不能与她在一起。只是，这样的折磨让她变得越来越消沉和绝望，最终，在无奈之下，她向我诉说了她的心事。

从旁观者的角度来看，我认为那个男人并不是她值得托付的人。

也许他对她有感情，但他软弱，自私，在蒙骗自己的妻子的同时，还在占有另外一个女子的感情；他说自己因为对家庭的责任感而不能离开妻子，却又用甜言蜜语欺骗着这个女子来满足自己的私欲，可以说，他没有对两个女人中的任何一个行使了自己的责任感。在我看来，他的话都是虚伪的，只不过，这个感性的女孩子却被他的甜言蜜语所蒙蔽了。于是，我很直接地问这个女子："你觉得他真的爱你吗?"

她一惊，马上用一种防卫的口气："当然爱。"但是，在她的回答中显而易见地掺杂着太多的犹豫和迟疑。我们都可以看到，这个曾经可爱的女子，被感性遮蔽了双眼，无法做出正确的判断，她并不知道自己在守候着一份虚假的、无望的感情，只是在迷茫中一个人承受着她本不该承受的痛苦。



男人大都偏向于理性，而女人大都偏向于感性。即使偶有看起来冷冰冰、理性思考的女性，那也只是她们的外表，在内心里，她们依旧充满了感性。因为在她的潜意识里，充满了太多的感情。女人的这一特征，使她们会有这样一种天生的渴望：渴望被别人理解，渴望与别人产生共鸣。

女人要学会控制自己的感情。聪明的女人能够控制自己容易泛滥的情绪，不会因为看某一个人不顺眼就沉着脸，甚至对对方看都不看；也不会因为别人给自己一点好处就完全相信他，轻易地托付终身。在可爱之中保持一丝冷静，在感性之中保持一丝理智，在依赖之中保持一丝独立，这才是最成功的女人！

感性使女人柔美可爱，但也使女人容易情绪泛滥。泛滥的结果，是使自己迷失在感情的潮水中，找不到生活的方向。成功的

女人大都是善于控制自己情绪的女人，而失败的女人常常是任由自己情绪泛滥的女人，她的情绪会伤害自己，伤害别人，直到所有和她有关的人都遍体鳞伤为止。

所以，女性朋友一定要学会从自己情绪跌宕的变化中检讨自己，不再冲动、不可控制，在似水的柔情中掺入一些理智，就不会再迷失而能找到人生的方向！

2 女人的占有欲

一位妻子，是抱着反省的态度找到我，对我说："我是不是占有欲望太强了？"

结婚以来妻子对丈夫"管"得一直是比较严的，不论大小事情，丈夫都得依着她。不过，丈夫也乐得如此，毕竟，她是一个很能干的妻子，各种事情让她安排，很少出乱子。所以，两人结婚数年了，感情一直很好。不过，最近这种情况却发生了变化，原因就是妻子发现丈夫越来越不"听话"了。

最近半年，丈夫的工作似乎越来越忙，经常要很晚才能回家。晚饭不在家里吃，却在外面陪客户喝酒，经常在半夜一身酒气地回到家里。妻子问他做什么去了，他很不耐烦地挥挥手说："去，去，去"。有什么事情也不与她商量了，以前开了工资，都是很及时地交到家里，现在不仅不主动交回来，需要妻子的追要，而且数量上还经常会少。看到丈夫的转变，又耳闻目睹了各种婚变的故事，妻子的疑心越来越重。有一次，丈夫晚上回来很晚，又喝醉了，她就问他去哪了，丈夫酒后吐真言，说："陪客户去歌厅了。"

听到这句话，妻子顿时大哭起来。丈夫酒醉在床上，不知道哄她。直到酒醒了，看到眼睛红肿的妻子，再三追问，才知道自己说了什么。他急忙解释说："客户要求去，是不能拒绝的。在那里只是唱唱歌，

根本没什么。”妻子根本不信，到了白天，她特意跑到丈夫的单位去查证此事，虽然从丈夫单位得知大家只是去卡拉 OK，根本没什么，但她仍然觉得放心不下。结果，这件事情被丈夫单位里的人都知道了，还成了大家取笑他的笑柄。

心里一旦有了疑虑就很难消除。从那以后，妻子就会检查老公的手机，趁着他不注意的时候偷偷地检查。一条一条地看他的短信，看看有没有什么暧昧的话在里面。好在里面大都是一些日常的琐事。尽管如此，她还是怀疑：老公知道自己在看偷偷地看他的短信，事先故意把有些暧昧的短信都删掉了。

自从发生了那件事以后，丈夫有意减少了晚上陪客户吃饭的次数。晚上回家，吃完饭，就躲在自己的房间里看书上网，也不跟妻子说话。面对这种情况，妻子当然很不满，于是她经常会故意发脾气，挑到一点小错就开始闹。每当此时，丈夫就不和她争辩，只是默默地一个人开始做家务，等她闹完了，他也把房间打扫得干干净净。妻子在一旁看了，觉得很感动，但是她的疑心仍然没有消除。她知道丈夫经常躲



于是她经常会故意发脾气

在房间里上网，用QQ聊天，她不知道他的密码，看不到聊天记录，想来想去，她想到一个办法。她就搞到他的QQ号码，自己化名为一个"春丽"的网络女人，在他上网的时候，自己跑到网吧里，在网上与丈夫见面了。

丈夫果然把"春丽"加为"QQ好友"。他毫无戒备，只是把她当成一个普通的女网友。于是两个"陌生人"就开始聊天，一回生，两回熟，聊了几次两个"陌生人"就熟悉了，从生活琐事，到各自的家庭无所不谈。妻子这时就想办法来试探他的心。应该说，丈夫还是中规中矩的，尽管妻子试探了他许多次，甚至提出来见面，他都没为所动。妻子反复提出要"见面"，但丈夫都拒绝了，她忍不住问："你为什么拒绝我呢？你真的爱你的妻子吗？"屏幕上他沉默了许久，就在她怀着满心的焦虑等待的时候，他终于开口了："我很爱自己的妻子，她很能干，为这个家付出了许多，但就是占有欲太强，什么都得听她的，让我好累。"

看到丈夫这发自内心的话，妻子一下子愣住了。她想了许久，决定接受心理辅导。他不明白为什么他会说自己的占有欲太强，自己真的是这样吗？

她对我说：从小到大我的性格都有些"独"，不管和谁做朋友，只要是我比较喜欢的，我都希望她只跟我一个好。如果她有很多的朋友，我就会渐渐地疏远她。因为我不希望她对我的投入与对别人的投入是相等的。因为这个原因，我的朋友一直就很少，但我宁愿和别人少接触，也不去结交那些泛泛的朋友。

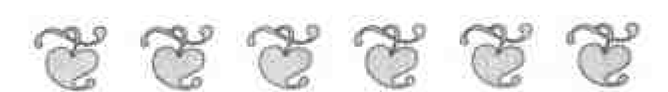
在与现在的丈夫结婚之前，我还认识过另外一个男人。那个男人长得不错，但不是很踏实，性格上算多血质吧。我对他谈不上有多喜

欢。但他很喜欢我，经常主动找我。也许是因为那时比较寂寞的原因吧，我还是与他交往了。他对我很好，很主动，经常约我出去玩，想着各种办法哄我开心。虽然对他没啥感情，但是我也没拒绝他。但他渐渐地发现了我对他若即若离的态度，说我不喜欢他，于是与我疏远了，又认识了一个女人。当得知这个消息后，不知为什么我非常生气，就故意去找他，主动约他，和他一起出现在那个女人的面前，直到把她气跑，这样做让我觉得很开心。他看到我的举动觉得很奇怪，就问："你为什么要这样做呢？你是真的喜欢我吗？"其实，在心底里我知道自己并不是真的喜欢他，这样做只是出于这样的一种心理：不希望对自己好的人也对别人好。



和他一起出现在那个女人面前

就这样耗了两年，我们终于分开了，分手的时候那个男人很伤心，说我根本不喜欢他，他现在才明白这一点。他还说我的占有欲太强，即使是不喜欢的东西也不许别人分享。



后来我就认识了现在的老公。我觉得他踏实可靠，注重事业，对感情也很专注。这让我有一种安全感。他那时忙于工作，没时间来看

我，我觉得受冷落了，就故意给他打电话，专门在他上班的时候打，一打就是半个小时，说的都是无足轻重的小事。他要挂了，我就说："再等等，再等等。"然后再想一些无关痛痒的小事拖下去。周六周日我一定要他陪，他不陪，我就去找他，在他那里听音乐，把声音开得很大，让他什么都做不成，直到他叹了一口气，答应和我一起出去逛街，我这才把唱机关了。如果平时不能总看到他，我就会不高兴，会想各种办法让他来到我面前。我还经常偷偷地想："如果我太投人了，万一他背叛我了，我还傻傻地喜欢他，该怎么办呢？"所以，每次两人见面的时候，我就不断地问他："你真的喜欢我吗？"每次他都很认真地回答："是的。"但是下次我还要问，只有听到他不断地回答"是"，我才会安心，直到把他问烦了，最后他很无奈地说："你还要问我多少遍才相信呢？"

那么，这位妻子为什么会表现出很强的占有欲望呢？

原来，这与她的成长经历有关。在女孩子小的时候，家庭本来是美满的，她是家里唯一的女儿，母亲的照顾和父亲的宠爱让她觉得自己是世界上最幸福的人。

可是在她十五岁的时候，有一天，父母的感情突然出现了裂痕，原因是父亲有了第三者。此后的几年之中父母就不断地吵架，父亲开始经常不回家。此前，父亲都是每天接送她上学的，但从那时开始，父亲就不怎么管她了。到了后来，父亲甚至从家里搬了出去，有外面有了自己的新家。失去了最让她信任的父亲，她感到难以接受，就问母亲："为什么父亲要离开？"母亲忍不住哭了，对她说："我们女人，失去了年轻和漂亮，就会被男人抛弃。"于是她偷偷地跑到父亲那里，想看看父亲的新妻子是什么样子的。结果，她看到，父亲有一位更年

轻更漂亮的妻子。

这样的经历给她的心里留下很大的创伤。以前很小的时候，她一直以为父亲是爱母亲爱自己的，但后来她发觉，父亲对这个家的爱，实际上只是因为母亲的漂亮维持的。当母亲因为年纪的增长而失去外表的优势时，父亲就抛弃了她，抛弃了这个家。这样的经历给了她一种严重的不安全感，也影响到了长大以后她与男人的交往。在潜意识里，她对男人是不信任的，她始终有这样一种感觉：男人与她交往，只是为了她的外表。所以，凡是那些注重她的外表的男人，她从来都是不屑一顾的，她对待第一个男孩子的态度就由此得来。

第二个男孩子——也是后来她的丈夫，是一位忠实可靠的人，这多多少少给了她许多安慰，但内心里的阴影仍然没有消除。随着婚后年龄的增加，自童年起就埋在潜意识里的焦虑又浮现出来，她时常会想:“我年龄大了，不漂亮了，他还会爱我吗?”正是在这样的心理驱使下，她对丈夫充满了猜疑，做出了种种让丈夫难以接受的举动。

她对丈夫的种种的强烈的控制欲，正是在这种心理的驱使下表现出来的。而解决这个问题的办法，只有一个，就是敞开自己的心怀与丈夫真心地交流。真挚的爱情是可以超越年龄与外貌的限制的，而因为她的猜疑，使她失去了真诚沟通的机会，也削弱了丈夫对她的爱。

而一旦她意识到这一点，并着手去改变时，她与丈夫的关系就变得融洽而又和睦，她心中的不安全感自然就消失了，她变得自信、快乐，获得了作为一个女人的幸福。



有的女人很豁达，觉得自己和男人处在一个公平的地位上，

不想对方控制自己，也不想自己控制对方，双方遇事协商解决，谁都不压谁一头。也有的女人，占有欲很强，总是希望男人围着自己转，听命于自己，甚至连他跟别的异性说话的机会都不能有。占有欲这个东西，说起来也不能没有，因为它表达了女人对专一的爱的要求，但是如果太过度了，却可能会让你的另一半想逃跑。

那些表现出很强的占有欲的女人，在潜意识里，大都会有一种“害怕失去”的感觉，如果我们对她的潜意识进行细致分析，就会发现，在过去的某一时刻，她一定曾因为真挚的感情失去而深深地受伤，这让她在日后的生活中，对自己所爱之人特别在意，以至于达到了近乎严厉的程度。当我们发现自己有很强的占有欲时，不妨分析一下自己的潜意识，检视一下自己走过的人生，如果能够找到那些曾经让你感到痛苦的情感创伤，并且以正确的方式面对它，不仅会获得好心情，也会给你所爱之人营造一个完美的爱的环境。

3 女人的多重性格

她告诉我，她的性格是多变的，就好像一个在怀里揣着许多面具的演员，每到不同的人面前，就拿出一个面具罩在脸上。这样，同一个人，在不同人的眼里就是完全不同的，或喜，或悲，或忧，或伤，变化莫测，不仅别人不了解她，连她自己都搞不懂自己。她问我：“我是不是有多重性格呢？”

在丈夫面前，她是一个尽责的妻子。

她是一位全职太太。本来她是有工作的，但是在结婚之前，丈夫让她辞去了工作。丈夫对她说：“我足以养活你了，不需要你工作，你为我提供一个安定的家就可以了。”就这样，在丈夫的坚持下，她回到了家里，买菜、烧饭、洗衣服、打扫卫生，做一个妻子所能做到的一切。丈夫对她是满意的，每天回到家里，看着整齐的房间，吃着可口的饭菜，虽然没有说出口，但看得出来他是满意的。

丈夫待她不能说不好，如果她需要什么，只要开口，他会尽量满足她；到了她的生日、情人节，鲜花是从来不落的；两人周末会经常一起出去吃饭，郊游。她父母那里，丈夫也会经常去看望，从来不会失什么礼数。但不知为什么，在丈夫这样做的时候，她觉得丈夫只是



那天晚上一定会抢着收拾桌子洗碗

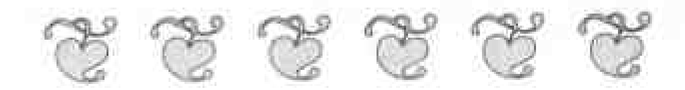
在履行一种责任而已，就好像那是他应该做的，他也就这样做了，从没有什么遗漏，但也从来没有什么惊喜。他们之间虽然不曾缺少什么，但也感受不到特别浓厚的爱意。虽然结婚一年多了，但她感到婚姻略微让她有些失望，并没有她想象中的那种浓情蜜意，只有丝丝的平淡。

即使是在两人亲热的时候，也像是在履行公务一样。老公平时话本来就少，到了那种夜晚，他的话会更少。只有一个明显的征兆让她知道他想做什么，那就是：从来不洗碗的他，那天晚上一定会抢着收拾桌子洗碗，在厨房里笨手笨脚地洗，把水洒一地，就这样，她就知道他想做什么了。

吃完晚饭，丈夫低着头坐在那里，一声不吭地看着电视，其实电视里演的是什么他根本不在乎。她知道他心里的想法，有些好笑："想什么，你就说呗？"不过他是不会说的。直到熄了灯，躺到了床上，她把眼睛一闭："反正是夫妻，这种事情是不能拒绝的，就随他吧，再说，也确实没什么合适的理由拒绝他。"于是，丈夫笨手笨脚地爬上

来，做他该做的事。她却似乎什么感觉都没有。

这就是两个人的生活。平淡，没有什么激情，像两个设计好程序的机器人一样，男机器人负责赚钱，养家，女机器人负责做家务，打扫卫生；晚上两个机器人例行公事亲热一下。天天如此，从不出什么差错。她应该还算是一个称职的女机器人——做好了家务，把房间打扫得很整洁，晚上依着他的意思，将来再给他生个孩子，只是，这样的生活，似乎并不是她曾经憧憬的那种生活。婚姻难道就是这样的吗？



在密友面前，她是开心的。

与丈夫的谈话从来都是很少很少，这让她特别珍惜那块只属于闺密的阵地。那些不能与丈夫分享的酸甜苦辣，于是都有了出路。从小她有好几个伙伴，几个人腻在一起，一起长大。她们伴随着自己的成长，直到有了男朋友。可是在她心里，闺密仍然是有相当分量的，经常会因为闺密而冷落自己的男友，结婚以后也是如此。在晚上，她经常会和密友通电话，一聊就是一个多小时，说的都是那些家长里短的小事，丈夫有时候会好奇地在一旁侧着耳朵听，想知道是什么内容让她聊得如此有兴致。不过很快他就发现那些事情他根本不感兴趣，于是就先上床等着她。但这时，她聊得就更开心了。直到老公熬不住了，睡着了，她才放下电话。每到此时，她心里总有一股胜利感，似乎这是对老公的一个小小的报复。

聊服饰，聊发型，聊饮食，聊购物……她喜欢聊这些。老公的确给了她一个富足的家，但除此之外，却又好像什么都没给她。老公听自己说话时，会认为自己喋喋不休，很快地就不耐烦了；只有那些密友，才会认真地倾听，并不时发出惊叹，与她产生共鸣。女人的心事只有女人懂，也只能说给女人听。一起结伴聊天，一起逛街，一起去

看电影，在闺密那里，她找到了自己最真实、最放松的一面。

在网上，她是活泼的。

她是偶然学会上网的。到闺密那里去玩，看着她目不转睛地盯着电脑屏幕，手里噼里啪啦地敲个不停，面容一会喜，一会忧，一会怒，甚至把她这个多年的伙伴都冷落在一旁，让她特别不理解。闺密见她失落的样子，就对她说："嗨，你现在真是彻底的家庭主妇了，连上网聊天都不会。"

就这样，她学会了上网。丈夫知道她在家里有些郁闷，听她说想学计算机，很支持她，很快就给她买了电脑。于是，她满怀好奇心踏入了网络的世界。在这里，她惊奇地发现，这个世界上原来有这么多孤独的人们。

她的网名为"精灵"。从小她就喜欢那些童话里的精灵，那些精灵，聪明，乖巧，不被人察觉，却又无处不在；从来不见它们问什么，却又无所不知。在网络的空间里，她的表现如她的名字一样，机灵，缥缈，从不拒绝别人，却又从不让别人轻易靠近，时而热情，开朗，时而含蓄，恬静。无论是哪一个男人遇到了她，都会很快被她吸引。在他们的眼里，她是一个聪明、活泼、善解人意的可爱女人。不少人被她迷住了，甚至有人在网上向她"求婚"（网婚），但她都拒绝了，因为她觉得即使在虚幻的空间里，也要为自己的丈夫负责。

后来，她遇到了一个网名为"浪子"的人。他们聊了半年。他告诉了她的经历：他是一个探险家，曾经一个人徒步穿越整个西藏，他给她讲雪山，草地，藏羚羊，以及一步一叩首的虔诚的朝拜者。那是一个让她感到痴迷的世界，她觉得他真的很神奇，竟然有那么多的经历，让她难以想象。

“浪子”还给他讲述了自己的感情经历。他说他有过一个很好的女孩子，聪明，活泼，像一个精灵一样，什么事情不要多说她就懂了。他们爱得很深，常常携手出去探险。但是有一次，他们一起登山的时候遇到了危险。他得救了，但那个女孩子却永远留在了那里。他还说，看到她的名字（精灵），就想起了那个长眠在山里的女孩子。

他们聊得越来越深。每天老公一离开家，她就打开电脑，守在线上，等着他的出现。有时，由于太过沉迷于聊天，她甚至会忘记打扫卫生，忘记做饭。她甚至还给他留了电话。于是他就给她发短信，用那些充满激情的，很大胆的语言，是丈夫从来没有过的语言，有时会让她感到面红耳赤。有时，看到丈夫快下班回来了，她这才想起自己该做什么。于是匆匆操起电话，叫两个外卖。丈夫对这一切都浑然不觉，对于这样匆匆送来的外卖，他反而觉得很高兴，认为这是妻子在不断地调换口味儿，是在关心自己。如往常一样，每当他想做那件事了，就在晚饭后主动洗碗。妻子也一如既往地满足他。只不过，在那样做的时候，她的心似乎飞得更远了。



于是匆匆操起电话，叫两个外卖

渐渐地她觉得，那个放荡不羁的、善解人意的浪子才是自己真正喜欢的人。有一次，他真的约她了，给她发短信，约她在同城的一家咖啡馆里见面。她真的很想去，可是就在出发之前，她突然意识到可能会发生什么。在出发前的最后一刻，她犹豫了，思虑再三，没有去，也没回短信。“浪子”在咖啡馆里等了一个下午，没等到她，也没问她为什么不来。两个人依旧在网上聊。

只是，她感到越来越矛盾了。她觉得生活中的那个自己不像是真实的，她不完全是一个循规蹈矩的妻子；但网上的自己也不完全是真实的，她也不完全是那个自由自在的精灵。两个都有自己真实的一面，可是又都有不属于自己的一面。说自己不喜欢丈夫呢？这不是真的，他的责任感，他的厚重，都让她深深地感动；但说“浪子”没有吸引她吗？也不完全是真的，他的洒脱，他的激情，唤醒了她内心深处沉睡已久的某种东西。

就这样，她觉得自己陷入到多重性格里无法整合了：在丈夫面前是一个贤惠的妻子，在网上是一个可爱的精灵，而这一切，却再也不能跟密友说了，因为她发现，自己的密友似乎也陷入到网恋里了。她觉得自己越来越危险。难道是自己不爱老公，而爱上了那个虚幻的“浪子”吗？可是她也不能离开自己的老公。到底是为什么，又该怎么办呢？

对于她的困惑，从一个心理辅导师的视角，我大概可以做出这样的判断：她对丈夫并不是没有好感，但是，平淡的婚姻生活，再加上夫妻之间一直缺乏真诚的沟通，使他们两人一直都没有完全走进彼此的内心世界，没有在心灵上融为一体，这让她感到很压抑。一开始，她的这种压抑情怀在密友那里到了转移和释放；后来，在网络世界里，

她被压抑的那一面则以一种虚幻的方式释放出来，那个活泼、聪明、惹人喜爱的“精灵”，实际上正是她没有在丈夫面前展现出的那一面。

对此，我向她提出建议：先不要在网络的虚幻世界里走得太远，而是首先与自己的丈夫试着沟通一下。也许，他只是不了解你，才没有意识到你的这种真实的需要。也许正是因为缺乏沟通才让你们之间产生了隔阂，使婚姻变成一段机械的程序。把自己的真实想法和丈夫说出来，让他明白你的需要、你的情感，两个人都尝试着去理解对方，产生共鸣，压抑的感情就会自然地释放出来，也就不再需要每天带着不同的“面具”，周旋在不同的生活场景之中了。

她采纳了的我的建议。几个月之后，当我再次见到她时，她已经变得很平静了。她告诉我：“浪子”又去远行了，走得很远很远。而丈夫，却更爱她了。有时她会想念“浪子”，但不是为了别的，而是为了祝福；更多的时候，她想念的是自己的丈夫。丈夫想做那件事的时候，仍然是在晚饭后主动地洗碗，不过，她不再像以前那样觉得这样很枯燥很无聊，而是觉得很有意思，觉得这个木讷的男人居然会有这样的小脑筋。而且，她怀孕了，再过几个月就要成为母亲。说到这里，她的脸上露出了幸福的微笑。



在潜意识里，每个人都或多或少有一点多重性格。比如你本来是一个活泼开朗的女人，但在你的爱人面前你却要努力表现得淑雅一些，这样会使你看起来更像是一个贤惠的妻子，虽然这可

能会违反你的本性；又比如你本来是一个很大度很自信的女人，但你又不得不在你的同事和上级面前表现得谨小慎微，以免你的不经意的言行让他们产生误解。生活需要我们呈现出不同的面目，而我们也已经习惯于此。

女人在爱情与婚姻中尤其容易表现出多重性格，这是因为她们都有这种愿望：以爱人所喜欢的方式去展现自己。但这种按照他的意愿所做出的展现，却未必与真实的她相符。这种违背自己本意的“表演”有时会让她感到厌倦、疲惫，对爱失去兴趣，使她与爱人之间失去理解，产生隔阂。如果这种情况发生了，她就需要拿出一点勇气，摘下面具，以本真的面目去沟通，才能恢复爱的本质，重新得到幸福。

4 女人的偏执

一位丈夫告诉我："我的妻子太偏执，我越来越无法理解她了。"

这位丈夫已经三十三岁了，在这个城市里，他通过近十年的奋斗站稳了脚跟。漂亮的妻子、可爱的儿子、房子、汽车，一般人眼中一个成功男人的标准，他都达到了，按理说，他应该感到很幸福才是，可是实际情况却是，他越来越感受不到家庭的温暖，这让他倍觉伤感和失落。

在与妻子结婚的时候，坦率地说，他觉得自己是配不上妻子的。那时他长得比较瘦小，身材又不高，可以说是貌不惊人，而且才刚刚开始工作，在事业上是一片空白。因此，结婚以后，他总觉得自己亏欠妻子的。也许是出于这种歉疚的心理，十年以来，为了她和这个家庭，他在工作上处于近乎执著的状态，在内心里，他是想通过加倍的努力来回报妻子的厚爱。他的努力渐渐地取得了成功。最近，他从一名普通的员工提升为管理着几十人的部门负责人，事业上开始步入黄金期。可是，随着事业的成功，他却发现与妻子的沟通越来越困难。

具体地说，就是妻子的性格越来越偏执，一点道理都不讲，什么事都要依着自己的性子，有什么事稍微不顺她意，轻则闹情绪，重则大发雷霆。温馨的问候越来越少，取而代之的是冷眼相对；听不到赞

许，只有不断的埋怨，“你怎么总是这样……”；没有关心，只有没完没了的命令做这做那；没有温存，只有“我累了，不想……”或者干脆就是“不行!”；只有自己陪她逛街购物，她从没主动说过一次“今天陪你去买件新衣服”；自己从来没忘记她的生日，但最近三年，她从来都没想起过给自己过生日。其实他并不计较什么钱和物，在他看来，他的所有的一切都是她和他们的宝贝儿子的。他所需要的只是来自妻子的关心和体贴，让他在疲惫的工作之余感到家的温暖。但现在这些都变成了奢求。

两人平时交流也很少。妻子喜欢看电视，尤其喜欢看琼瑶的电视剧和韩剧，而这些他并不喜欢，每当看到妻子一边看那些感情剧，一边莫名其妙地掉眼泪，他想和她交流时，多数时候她总是说：“别跟我说，烦。”自从他升职以后，妻子的性格就更加偏执了。她开始怀疑他在外面有别的女人，怀疑他和女下级有暧昧关系，甚至检查他的手机短信，在他接电话的时候偷听。如果说这是她还在意他的表示，可是，为什么平时对他的生活又不理不问呢？



两人平时交流也很少

在别人的眼里，他既是一位事业成功的男人，又是一个通情达理的顾家的好丈夫，殊不知，他已越来越得不到来自妻子的关爱。偏执的妻子似乎眼里只有自己，一切都必须顺从她的意愿。有时，他也想要耐心地去开导，慢慢地去解释一些东西，和她认认真真对话，但她是一个没有半点耐心的人，容不得他的半点劝解，一点都不考虑他的感受！他曾想放弃，但是为了儿子的成长，他又无法做出这个决定。更何况，在心底里，他觉得自己是爱妻子的，妻子也是爱他的，只不过，他不明白为什么在家庭各方面看起来越来越好的时候，夫妻的感情却越来越隔膜了。这一切，到底是为什么呢？

说到这里，他不禁潸然泪下。



那么，这位妻子为什么如此的偏执呢？经过与她进行细致的长谈，我发现，其实，她与丈夫之间存在着太多的误解。

她自幼生活在一个很冷漠的家庭里。虽然有很好的经济条件，但父母都是那种一切向钱看的人。对她的教育严格有余，关爱不足，使她一直有很强的压抑感，从小就与父母不怎么亲近，长大以后也是如此。后来，她认识了一个男人，对她非常好，关心她，爱护她，自幼很少体验到家庭关爱的她，很快就被他吸引了。但父母得知他们的交往，却表示强烈的反对，理由是男方的家庭太过贫寒，配不上自己的家庭，万一两人将来结婚了，家里的财产都得被这个男的弄走了。虽然父母强烈反对，但她还是无法割舍。男朋友外表很英俊，还会讲笑话哄她开心，让一直内心孤独的她第一次体验到了人生的快乐，没有他的生活将是难以想象的，她深深地爱上了他。她很坚决地表示要与他在一起。父母见不能说服她，就对她下了最后通牒，要么与那个男朋友分手，要么与父母断绝关系。对于父母这样的威胁，

她却想都没想，收拾好自己的衣服就离开了家——本来，她对这个家也没有太多眷顾。

未经世事的她，以为自己终于有了一生的靠山，以为两人之间的真情可以克服一切困难。但两人在一起不久，她就发现，生活其实并不总是像表面看起来那样完美。随着对男朋友了解的深入，她发现他是很情绪化的那种人，高兴的时候会笑容满面，不高兴的时候，就会大发脾气。在以往了解不深的时候，他的坏脾气很少在自己面前展示过，即使偶然展露了，她也觉得这是他有个性的一面。但是两人相处久了，他无常的性格常常让她不知所措。他没有稳定的工作，现实的经济条件很差，在工作不如意的时候就会发脾气，一旦发起脾气来就让她“滚”，有时还会摔东西。家里的饭碗是要经常更换的，因为会不定期地被他摔破。


在工作不如意的时候就会发脾气

一开始，她对男朋友的这种行为是持包容态度的，但这样的次数多了，她感到受到了很深的伤害。她渐渐地发现这份感情并不像她想象中的那么美好，男朋友并不是一个可以托付终身的人。在男朋友骂得她实在受不了的时候，她就想离开他，他知道了就苦苦哀求，痛哭流涕地请她原谅。想到他平时对自己的细心照顾，她心软了，留了下来。但男朋友的性情反复不定，过一段时间又会反复，心情不好的时候，又大发雷霆，甚至拳脚相

加。最终，她受够了这种担惊受怕的生活，离开了他。

这次感情的失败，让本来就缺乏温暖的她倍受打击。当她还在一个人舔舐伤口的时候，另一个男人走进了她的视线。他长得很瘦小，一点都不英俊，不会说笑，不会哄人，很木讷的样子，在她的面前，甚至连说话都结结巴巴的。这个男孩子话不多，但总是默默地把自己能做的一切事情做好，这让她非常感动。也许是经历了一场刻骨铭心的感情挫折，让她对外表上光鲜的东西失去了信心，而这个木讷的，不擅言谈的男人，反而让她感到有种安全感。

就这样，他们结婚了。与他结婚时，她对他没有任何物质要求，两个人是在一穷二白的情况下结的婚。

婚后几年的生活，虽然平淡，却也温馨幸福。但渐渐地她发现，丈夫工作越来越忙，在家的时间越来越少。

每天大部分时间，她都是自己度过的，他只是在晚饭时才能和她说几句话，而每到这时，所谈的又无一例外的是他的工作。每当丈夫回到家里，兴高采烈地向她诉说又谈成了一笔生意、又结识了一个客户的时候，她感到很不理解：为什么要那么拼命地挣钱，难道钱比生活还重要吗?

她觉得这样的生活越来越难以忍受，脾气变得越来越坏。她变得任性，只要自己想做的，不管丈夫如何反对，就一定要去做，不管丈夫有多么的不高兴。看到丈夫因为她的偏执而伤心，她心里反而涌起一股快乐，因为只有在这时，她才感到自己被重视了。

这对夫妻在我的面前各自诉说苦衷的时候，他们都流下了眼泪，他们都感到很委屈，觉得对方不理解自己。而当我把他们各自的感受转述给对方听时，他们这才惊讶地发现，自己是多么不了解对方。丈夫一心一意地赚钱，是为这个家的幸福，是为了让妻子高兴；而妻子

想要的，却并不是越来越多的钱，而仅仅是一个亲密的举动、一个小小的关怀。失去了相互信任的夫妻，终于通过相互的沟通而重新找到了共鸣。

几个月以后，受到这对夫妻的邀请，我到他们的家里做客。在这个温馨的家庭里，丈夫与我在客厅里亲切地交谈，妻子穿梭在客厅与厨房之间，准备着各种美食，孩子在地板上愉快地玩耍，无处不显示着这是一个幸福、美满的家庭。在餐桌上，丈夫与妻子一起举杯向我致意，他们说："我们终于了解了彼此。"在那一时刻，我发现，在饭桌之下，他们的手是紧紧握在一起的。



男人常常会抱怨女人太感性、太固执，一旦决定了一件事，一条道走到黑，不管有没有道理，根本无法劝服。其实，他们之所以会有这样的想法，只是因为他们不了解女人的潜意识。

当女人表现得情绪化、偏执、不可理喻时，原因常常只有一个，那就是她们感到自己受到了忽视。一个感到自己失去了爱人关注的女人，又无法向她所爱之人诉说、表达，那么她会怎样做呢？她只有一个选择，就是一切都违反他的意愿，让他感到为难，感到迷惑，不由自主地去关注她、思考她。这时，她的目标就实现了——她又得了他的关怀，得到了他的爱。

男人如果不理解这一点，面对女人的固执就只好手足无措、毫无办法。其实，只要他们去分析一下女人的潜意识，不就可以很容易找到解决问题的办法了吗？

5 光鲜女子的另外一面

她即将迈入婚姻的殿堂。本来这正是一个女人一生中最幸福的时光，但她却闷闷不乐，越来越苦恼。

她长得很漂亮，即使不是最漂亮的那一种，也足可以算得上是光彩照人了。大学毕业之后父母给她安排了一份很体面的工作，平时工作并不忙，却可以拿到很高的收入。在有限的工作时间里还不需要太多的劳累，毫无疑问这是每一个女孩子都希望从事的工作。每天她穿着漂亮的时装，开着自己的汽车上班——车是即将成为她丈夫的人送她的；她的手机短信铃声总在不断地响起，除了未婚夫对她的问候，还有一些不死心的人在试探着有没有机会，弄得办公室里的人都对她侧目而视；生活从来都不会寂寞，因为不断地有朋友聚会，聚会的时候大家都围着她问长问短，都知道她有一个非常宠爱她的准老公而羡慕得要命……凡是一个女人应该有的，她似乎都有了；凡是一个女人想要得到的，她似乎都得到了，她觉得自己也应该是快乐的。每当出现在别人面前，她总是努力使自己露出一副笑容，让自己看起来很快乐的样子。不过，在一个人独处的时候，不知为什么，她却觉得很茫然失落。为什么而失落呢？还有什么不满足的呢？

未婚夫似乎是无可挑剔的。他是一个标准的成功男人，比她大五岁。房子、汽车、存款、事业，一个成功男人应该拥有的他都有了。

平时，鲜花不断，总是送到她的门前，或者干脆送到办公室，看到别人羡慕的目光，她的确是有一些得意的，哪一个女人心里没有一些虚荣心呢？她得承认，这个男人很会讨她的欢心。有一次，两人一起逛街，她看到商店的橱窗里有一件漂亮的手包，她只是在那里驻足了一会，然后就离开了。第二天，她就收到了快递公司送来的一份礼物，里面正是她看了一会的那件手包。

未婚夫是母亲介绍的，母亲一个劲地向她推荐，说他的好。母亲说来说去，无非是他家里怎样有背景，开着一个怎样的工厂，总而言之，是不会辱没了她的家庭，是绝对配得上她的女儿的，于是她就信了。当然，她的家庭也是很有地位的那种。父亲是当地的头面人物，母亲也很擅长交往，辅佐自己的夫君经营着官场上复杂的人际关系。家里总是热闹的，因为不断地有往来的客人，大都是有求于父亲的。

在她的记忆里，生活自童年起就是这样了。父亲是官员，每天有数不清的应酬，经常要母亲一起去，有时还要她一起去。每次参加这样的应酬之前，母亲总会精心地帮她打扮，那种感觉，就好像在装饰一瓶美丽的插花。打扮完了，母亲会满意地长出一口气，因为她知道，这个唯一的女儿今天又会成为别人瞩目的焦点了。果然如此，母亲带着她出席那些公众场合，那些阿姨们会或真或假地发出一些惊叹："真漂亮的小姑娘，跟她的妈妈一样"，这时母亲就会开心地笑；那些阿姨们还会故意抱抱她以示亲热，但那种浓重的脂粉味儿让她感到窒息，让她一个劲地想往后退。

生活在这样的环境里，再配上一个有财力、有背景的丈夫，一切看起来都是那么的完美，但她就是不快乐。如果有两天不见了，未婚夫一定会打电话过来，问候她："你想我吗？"她想了想，说："想。"但在心里，她觉得自己其实是不太想的。对于他，其实她有一种可有可无的感觉。最近一段时间，她不断地做一个梦。在梦里，她梦见自己

的婚礼举行了，但婚礼的场面很沉闷，大家都紧绷着脸，很不开心的样子。她也是，闷闷不乐，看到大家都不说话，她就低头摆弄自己的婚纱。这时她发现，婚纱竟然是黑色的。婚纱都是白色的啊，怎么变成黑的了？这让她感到恐惧。这时新郎来了，司仪竟然是她的母亲，她叫女儿过去行使仪式。她不想去，母亲就拖着她过去，她踉踉跄跄地被拖到新郎旁边，这时她突然发现，新郎不是自己的未婚夫，却是另外一个人，她立刻变得高兴了，一把抱住他。可是在这时司仪突然改变主意了，宣布婚礼取消，拖着她要走，她不肯走，挣扎着哭了起来。于是她突然就醒了，怀中的人不见了，只有自己的枕头。

对于这个梦，她似乎理解，似乎又不理解，梦里那个新郎到底是谁呢？让她如此地高兴。为什么后来她又哭了呢？



从小到大她都是按照母亲的意愿生活的。仅有一次小小的出轨，那是在她读大学的时候。

严格地说，大学并不是她考上的。她在高中的时候就对学习厌倦了，那时她看了许多凡尔纳的书，只想着一个人去到处探险。但是在高中毕业的时候，她仍然上了一所很好的大学。她的成绩在班里仅能算是中游，但却以保送生的身份去了一所让许多优等生都羡慕的学校，这都多亏了父母的安排。她本来对上大学没有多大的兴趣，但是后来她发现读大学有一个好处：可以离开家，不用住在家里，不用再像一个玩偶一样听从父母的摆布，这让她燃起了对大学的兴趣。

在大学里，父母照例会经常来看她。父母来的时候，总会带着司机来，这时同学们就会议论纷纷。她知道她们议论的是什么，无非是猜测她家里到底是什么样的背景，对于这样的议论她上中学时就已经习以为常了。她在大学的成绩照例是很差，但老师从来都没给过她不

及格，那一定是父母托人照顾了。大家都知道她有一个有权势的父亲，所以每个人都很让着她。对于这种承让她已经习以为常，见怪不怪。

就这样，大学的生活也渐渐趋于平淡。可是，就在快要毕业的时候，她的生活起了波澜。

那是一个很单纯的男孩子。穿着白色的衬衫，球鞋。那时，她总到图书馆里去看小说——这是她打发自己时间的最好方式，她喜欢读张爱玲的小说，文笔那么细腻，把女人的内心世界描述得太完美。然后她就发现那个男孩子总是坐在自己的对面，也在看书，每次都是如此。她发现他很阳光、很英俊，还有一股说不出的纯真，这是已经熟悉了各种市侩男人的她所不曾见到的。所以，每次她再到图书馆的时候，都会猜测今天对面的座位上是否会有一个人在那里。每次她的猜测都得到了证实。终于有一次，男孩子冲她咧嘴一笑，就这样，两人相识了。

从此，校园里就经常留下他们的足迹，从教室，到图书馆，到食堂，到体育场前的绿草坪。这个开朗、诚恳的男孩子，给她带来了太多的快乐，平淡的大学生活变得丰富多彩起来。等他们熟悉了之后，男孩子对她说：其实他早就注意她了，在图书馆里的偶遇，其实是他故意安排的——有一次他偶然看到她在那个阅览室读书，被她深深地吸引了，从那以后，他就每次都坐在她经常出现的位置的对面，找机会和她相识。听到男孩子的话，她有些羞涩，但也感到很温暖、很惬意。长这么大以来，还是第一次有一个人这么在乎她，让她很感动。

渐渐地她得知男孩子家里不富有，甚至可以说很贫穷。他来自农村，父母靠种田来养活一家，他还有个弟弟，也在读大学，为了减轻家里的负担，他经常在周末去做家教。他的生活是拮据的，在食堂里买的菜经常是素的，为了能够给活跃的自己补充体力，他只好多吃馒头。他很在乎她，经常送给她一些小礼品，虽然都是不贵的，不过，



母亲立刻警觉起来

她并不在意。只要他对自己好就行了，别的都算什么呢？对于那些小礼品，她都一件一件地珍藏起来，一直保存到现在。

这种快乐持续了很久，直到有一天，母亲知道他们的事。母亲来学校看她，看到她的胸前多了一个心形的项链，敏感的母亲打开那颗“心”，里面有两张照片，一个是她的女儿，另外一个是那个男孩子的。

母亲立刻警觉起来，开始向女儿盘问，女孩子毫无心计，把情况全都跟母亲说了。母亲没再多问，只是问了男孩子的专业和系级，她以为母亲是默许了。可是，不久之后，当她再次见到男孩子的时候，却看到男孩子犹豫的表情和迟疑的目光。刚一见面，男孩子就对她说：“我并不知道你家里是那个样子的。”她感到很惊讶：“发生什么事情了？”男孩子回答：“你母亲找过我了，她说我们不该在一起。”女孩子立刻就明白了，激动说：“我不知道这件事。我们不是真心的吗，管那些做什么呢？”

男孩子想了想，点了点头。

于是他们都努力把这件事忘掉，想继续延续从前那种无忧无虑的快乐生活。但随即她就发现他们之间不再那么和睦了。他约她的次数越来越少，甚至还故意躲着他，即使两个人在一起，他的话也不多了，总是一副欲言又止的样子。他也不再送她东西，也许是觉得这样的东西送给她显得太寒酸了吧。

大学毕业了，她本来是想和男孩子一起留在这个城市的。但是母亲打电话对她说，父亲已经把工作给她安排好了，让她毕业以后就回来。她不想回去，于是就去征求男孩子的意见，心想，只要他说一声“你留下吧”，她就会毫不犹豫地留下来。两个人见面了，她问他：“我们该怎么办？”男孩子低着头，想了许久，说了一句：“你先回去，然后我们再想办法。”

就这样，她就回到了父母的身边，像小时候一样，又成了他们身边听话的、光彩照人的女儿。但她经常会想念那个男孩子，有时实在忍不住了，就给他打电话，两人会在电话里聊许久。只是，男孩子接电话的语气似乎显得越来越平淡。终于有一次，在她打电话的时候，那边接电话的是另外一个女孩子。从那以后，她就不再打电话了。

就这样，她又认识了现在的未婚夫。他们相识，例行公事般地谈恋爱，订婚。眼看就要结婚了，随着婚期的临近，她却感到越来越茫然。对亲情，对爱情，对所有的东西，她感到越来越迷惑，这是自己想要的吗？自己想要的自己又能得到吗？

那个梦里的新郎，他在哪里？



在面临爱情的时候，我们常常面临难以两全的选择：自己喜

欢的，常常不是自己可以得到的；自己可以得到的，未必是自己最喜欢的。在现实中，当女性朋友面临经济条件、社会和父母的压力时候，更是如此。每个女人都希望找到最圆满的爱，但真正的爱却常常带着太多的缺憾。

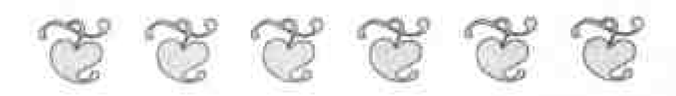
在面临这样的抉择时，女性朋友们一定要深思熟虑，不要冲动用事，因为，那将关系到你一生的幸福。



女性朋友们一定要女深思熟虑

6 我是一个依赖型女人吗

我接待过这样一位妻子，她是一位全职的家庭主妇，刚刚成为孩子的母亲，本来是最需要丈夫关怀的时刻，她却觉得丈夫对她疏远了。丈夫还对她说："你的依赖性太强，应该学会更坚强一些。"丈夫的话让她感到很委屈，她问我："我真的是一个依赖性很强的女人吗?"



又是在周六的凌晨，丈夫还没回来。在一个小时之前，她刚刚给他打过电话，在电话里，他说再和同事调试一遍他编制的程序就回来，



又是在周六的凌晨，丈夫还没回来

可是一个小时过去了也没见他的人，而从公司打车到家也就十分钟的路程。也许是等得太着急了，中间听到楼下有什么声音，就以为是他回来了，跑去开门，门外却不见他的踪影。她很生气，伤心之余，想打电话告诉他不必回来了，但他的手机没电了；如果打座机去找他，只能让他在同事面前没面子；这时，孩子又哭了，怎么哄也不能让他停止，她真的感到很无助，只想大哭一场。

连续一周了，每天他都是过了午夜十二点才回来，只有她一个人在家里苦等。想起一句话：男人都是在十二点从情人那儿回到老婆那儿去。曾当作笑话说给他听，他说她无聊，一天到晚净想这些乱七八糟的事情。昨天也是，他十二点五十二分才到家，进了门就累得躺在床上，半天不想动，在她的再三催促之下去洗了澡，再回到床上，没两分钟就发出均匀的鼾声。看着他疲惫的样子，她又恨，又疼。因为他回来太晚，才六个月大的孩子从睡梦中惊醒，瞪着圆溜溜的眼睛便不肯睡了，怎么哄都不行，在床上翻来翻去，一直折腾到半夜两点多。她急得对孩子发火，说不理他了，可孩子却无邪地对着她笑。她无计可施，只能把孩子抱在怀里，哄他睡觉，哄着哄着眼泪便不知不觉地掉下来。

她也知道丈夫是为了家庭才这样拼命工作，可仍忍不住想发火。虽然丈夫工作很累，可她却更累。每次他加班都要等他回来，不然就睡不着。作为妻子，多么希望一家人能够在一起吃一顿愉快的晚餐，一起看看电视节目；多么希望看着丈夫抱抱孩子，逗他咯咯地笑，一家人共享天伦之乐。可是，现在她所能得到的，就是每天眼巴巴地等候。他怎么忍心让妻子和孩子苦苦地守候？



有时，她真希望，两人能够回到从前。在刚谈恋爱的时候，那时

的他，像手捧弯月一样宠爱着她。两个人刚认识的时候，他的态度很积极，每天都来找她，他们在夜色下的街道上漫步，边走边聊天。老公的话不多，经常只是她一个人在说，那时候，无论她说什么他都似乎很喜欢，脸上总是带着微笑，很专注地听着。这让她感觉很幸福，觉得这样一个人值得依赖一生。那时，有什么事她都喜欢征求他的意见，大到外出旅游的安排，小到晚饭吃哪一种蔬菜，她都会问他，如果不能当面问，就发短信问，即使他提出的建议没有用，她也觉得很好。她喜欢听他用有磁性的声音，帮助她分析问题，告诉她该怎么做，这让她感到一种厚重的安全感。

但结婚之后，他就全变了，对她的求问越来越不耐烦，对她的短信，也经常不回了。在结婚一周年的那天，她决定上街给他买一件毛衣作为礼物。她想给他一个突然惊喜，所以并没有提前告诉他。她独自上街了，逛了许多商店，走了不知多少路，最后实在是走不动了，终于看到了一种样式，她很喜欢，觉得他也会喜欢。只不过，毛衣有好几种颜色，她不知道他会喜欢哪一种，怕自己买回去他又不高兴，于是想征求一下他的意见，就给他打电话。打了两次，不知为什么，他没有接。她想："也许他是在忙吧。"过了一会，又打，手机终于通了，不过手机里传来的声音却很不耐烦。他急匆匆地问："什么事？"她知道他最近在做一个很重要的项目，整天忙得不可开交，所以对他的态度并没介意，只是调皮地问了一句："你喜欢哪一种颜色啊？"

没想到他听了，很生气地说："就这样的小事啊，我很忙，回头再说吧。"说完就把电话挂了。听到电话里传来的忙音，她站在那里，好半天才反应过来，眼泪都流下来了。她觉得很委屈，虽然他并不知道是她在给他买毛衣，也许他的确很忙，但这样的态度总归不对啊！

说到这里的时候，这位妻子流下了委屈的眼泪。她的一番好意，得到的却是丈夫的冷遇，她的细腻的情感需求，越来越被丈夫忽视，

这怎么能够不让她伤心呢？

可是，如果我们换一个角度，来听听她丈夫的意见呢？



她的丈夫告诉我说："她的确是一个好妻子，操持这个家，照顾着孩子，给我带来了很大的幸福。可是，她的依赖性太强了——怎么说呢？就是什么事情都要我做主，一切事情都要我安排，离开了我就不行。小到买菜、购物、晚饭的菜谱，大到房子装修、炒股，她都要我一一做出决定。一开始，我是很愿意去安排这些事的，毕竟，我是一个男人，是一家之主嘛。可是，如果一个男人整天总是被这样的小事缠着，他怎么能够腾出时间去做他该做的事情呢？更何况，这些事情其实都是很简单的，稍加学习一下就行了，不应该每次都让我援手吧。如果我稍有一点显得不耐烦，她就会不高兴，闹情绪，只有哄她，才能让她开心。可是，男人除了有家庭，还有事业，怎么可能整天围



她的依赖性太强了

着妻子转，整天哄着妻子高兴呢？如果事业上做不好，这个家又怎么维持呢。我总觉得她不够理解我，总是在一些小事上跟我闹情绪，一点也不考虑我的感受，有的时候真的让我觉得很累。

有一次，我和客户谈一笔很重要的生意，晚上要陪客户吃饭，以增进感情。正谈到关键的时候，她就来电话了，让我晚上回家时一定要给她捎一个比萨饼。其实比萨店离家是很近的，走十分钟就到了，她自己去买就行了，那时我正在陪客户吃饭，哪里有时间去考虑这个呢，于是让她自己去买。这时她就不高兴了，在电话里闹情绪，告诉我，如果你不带比萨饼回家，晚上就不要回来了，然后生气地把电话挂了。客户觉察到了我的情绪变化，没谈多少事情就走了。虽然我还是在回家的路上买了一个比萨饼带回家，但我心里是很不高兴的。回到家里，她高兴得像个孩子一样，我心里却觉得很委屈，还得强作欢颜，哄她开心。为什么这样的小事都要让我来做主，自己解决不就行了吗?"

妻子和丈夫各自诉说自己的苦衷，妻子认为她对丈夫的依赖是爱的表现，而丈夫则觉得妻子对自己的过分依赖，给自己增加了很大的压力。

那么，妻子为什么会这样依赖丈夫呢？原来，在她成长的家庭中，父亲严厉多于慈祥，威严多于亲近，她从小就没有得到父亲充分的关心和爱护，但是自从认识了这个男孩子，他的专注和对她的包容，让她觉得有一种很强的安全感。她觉得他很有能力，值得依赖，而且，还很宠爱她，这是她从小没有体验过的一种感受，所以在潜意识里，她喜欢像一个天真可爱的孩子一样，处处让他来保护。

在潜意识里，她把丈夫当成一个依赖的对象，童年时代父亲对她



过分的依赖，让他感到很大压力

的忽视，似乎在这里都得到补偿了。于是，她把自己当成了一个小女孩儿，在丈夫面前调皮地提着各种无理的要求。只不过，她并没有意识到，自己的这种过分的依赖，让他感到很大压力。尤其是，男人也是需要关爱的，需要女人温柔的呵护，她把自己当成一个完全被保护的对象，他怎么可能不感到疲惫呢？他是强者，但同时也不是强者；他愿意保护她和孩子，但他也需要安慰。



对于这位妻子，我给她提出了这样的建议：可以尝试着从事一份工作。女人还是工作的好，她的依赖其实源自她的孤独感，所以就总是期望借助丈夫的存在来消除自己独处时的失落。虽然工作中也有压力的存在，但在工作中可以结交更多的朋友，转移自己的这种空虚。她越是依赖自己的丈夫，就越会觉得无可依赖，唯一的出路就是让自己在生活的土壤中扎根。构筑于自己脚下的幸福才是稳定的幸福。不再把自己的生活完全寄托在丈夫身上，这样，既减轻

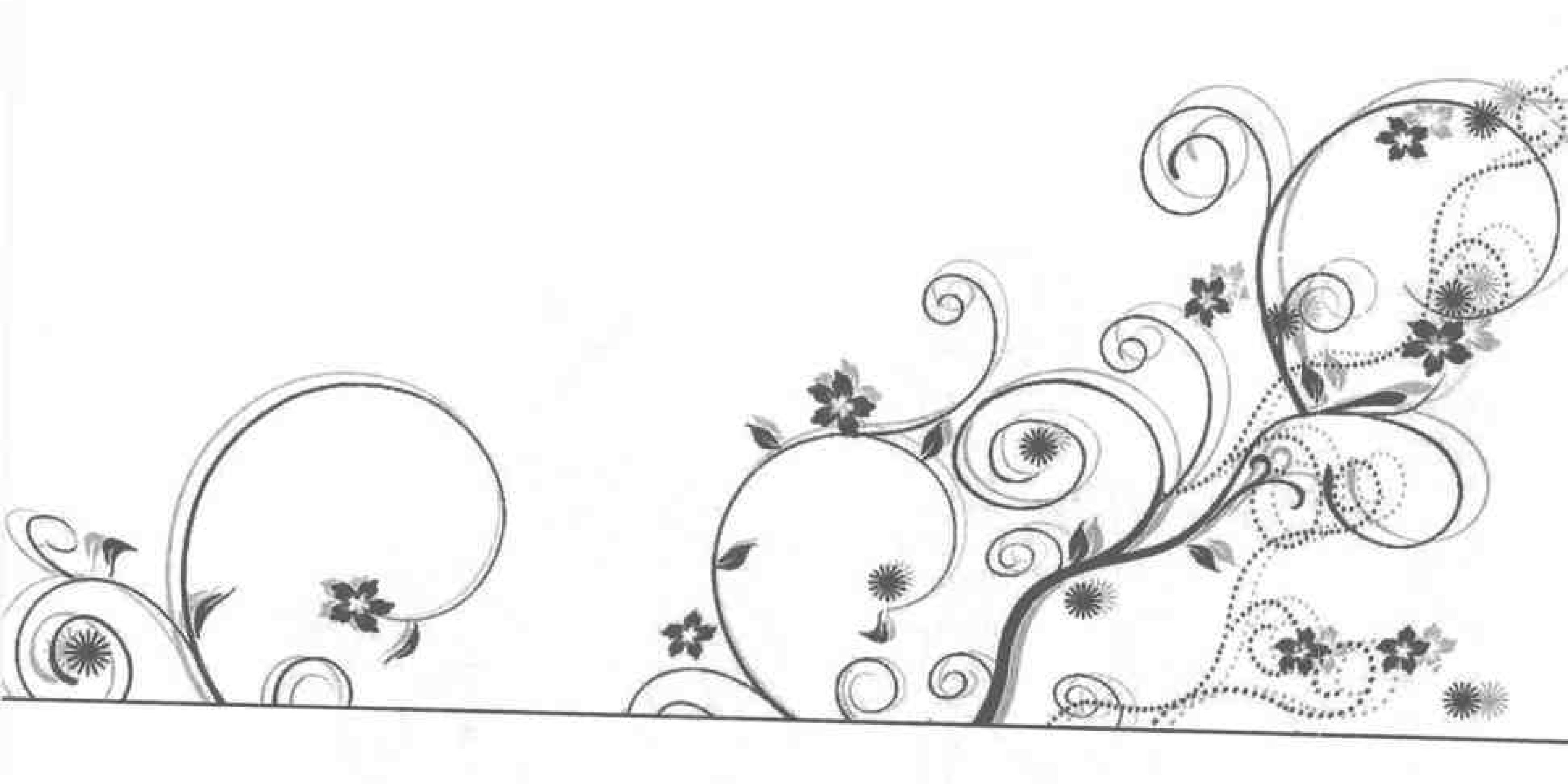
了丈夫的压力，又能让自己的生活更加丰富起来，生活状态的改观也是很容易的事情了。



在女人潜意识里天生就有这样一种情结：渴望有一个坚强的、有责任感的男人来呵护她。这种情结的存在，要归结于女人在社会中相对于男人的从属地位。但这是不是就意味着女人必须要由男人来照顾，而男人只能被女人依赖呢？

如果我们换一个角度来考虑这个问题，就可以看得更加清楚。男人，虽然外表坚强，但内心里，他们也有脆弱之处。他们在生活中面临激烈的竞争，为了维护自己的地位而努力，在受伤的时候，他们尤其需要女人的呵护。如果女人总是把自己放在一个“被保护者”的位置，一切都要男人来照顾，却忽视了男人的这种心理需求，男人就会感到过度的负担，会因此感到厌倦、疲惫。

所以，在爱情与婚姻当中，女人虽然处于相对从属的地位，但这绝不意味着她们就只是一个“被保护者”。男人可能给女人以坚强的保护，但男人也希望见到一个独立的、有主见的女人，这会帮助他们分担自己的忧愁。如果依赖性较强的女性朋友意识到这一点，那么这对于她的爱情与婚姻无疑将会是非常有益的。



第三章
潜意识与女人的爱



1 恋父情结

女孩子成年以后的感情生活，在很大程度上会受到她父亲性格的影响。这是因为，父亲是她生命中相处的第一个男性，也可以说是她生命早期对她影响最大的男性，女孩在童年时期与父亲之间的相处方式，将会在很大程度上影响她长大以后与男性之间的相处方式。

一个年仅22岁的女孩子，向我讲述她的感情经历。她告诉我，她陷入了一场不该发生的感情里，久久不能自拔。

那个男人是她所在公司的上级主管，比她大20岁。大学毕业后，她开始了新的生活，这家公司是她踏入社会的起点。到这家公司报到时，正是被他接待的，第一次见到他就被他完全吸引了：成熟的外表，干练的作风，热情却又不失分寸，带着她转遍了整个公司，把她一一介绍给同事。那一刻，她竟然回想起了小时候父亲第一次送她去上学的情景——把她送到一个全新的环境里，告诉她，这是你生活的新的起点。

从那一天开始，她就在他的手下工作。他是很敬业、很公正的那种上级，不仅对自己的工作认真负责，对下级们也很尊重，以身作则，从不难为别人。应该说他对她也是如此，并没有任何特殊之处，即使偶尔有一些照顾，也绝不是为了什么个人目的。那种关照，就像一个长者对孩子的照顾，又像父亲对女儿的照顾。有一次，因为赶一个项



很热情很友善地关心你

目，大家都加班到很晚，那一天她正好身体不舒服，在加班的间隙，她把手托在下巴上，在自己的座位上休息，显得很疲惫的样子。他看到了，就对她说："你先回去吧，这里的工作快结束了，我们来做就行了。"就这样，她先回去了。等到第二天早上她再次来到单位的时候，才发现他们实际上昨天一晚上都没回去，整整忙了一个通宵。

他对待每个人都是如此，很热情很友善地关心你，又不要你的回报，还会给你一个台阶下，以免你因为心存感激而背上包袱。

她刚刚从大学毕业，对什么都不熟悉。有一次，她接受客户委托，设计了一个样品的图纸，没有仔细检查就交给了客户，没想到第二天一上班，就发现客户已经等在办公室了，一见她来了，大吵大闹，原来她设计的图纸有一个明显的瑕疵，照这个设计出的样品有严重的问题，让他损失了不少钱，客户一定要她赔偿。她刚刚工作，哪里经历过这种事？正在那里六神无主，不知所措的时候，他来了，也许有着丰富的经验，他一看仿佛就知道发生了什么问题，很客气地把那个客户请到他的办公室，关上了门。过了大约有半个小时，门开了，他与

那个客户一起谈笑风生地出来，显得很亲密的样子。过了不久，那个客户又登门了，这次不是来吵架的，而是来致谢的。原来，他向客户保证，一定在第二天拿出让客户满意的解决方案。而且果然也做到了。他亲自动手设计，搞了一通宵，靠着自己的经验和能力，设计出来的样品让客户非常满意。

这件事情解决之后，女孩子是非常感激的。事后，她本以为他会把她叫到办公室，狠狠地训她一顿，可是他只是淡淡地对她说："年轻人，出这样的问题在所难免，多学习，早进步。"可以想象，她心里有多么的感激。

这个男人让她想起了她的父亲。

父亲的性格也是很含蓄的那种。母亲一直体弱多病，不能工作，只能在家里休息，家庭主要是靠父亲支撑的，上班，买菜，做家务，一个人忙前忙后，撑起了这个家，却从来都没有抱怨，宁愿让自己辛苦一点，也不让家人多受一点委屈。

父亲是很爱她的，但父亲的爱在妹妹出生之后就转移了不少。她是家里的长女，在她七岁的时候，妹妹出生了。从那时起，父亲的爱有很多转移到了妹妹的身上，看着父亲为新出生的妹妹忙前忙后，从心底里，她是相当嫉妒的。她很希望自己像从前一样仍是父亲的掌上明珠，但父亲或许以为她是长女，希望她更独立一些，对她的关注明显地少了。虽然她理解父亲，但在内心里，她还是有一些埋怨的。可以说，从那时起，她就有一种缺憾的感觉，这种缺憾，就是源自于父亲并没有把全部的爱都给她，尽管她明白这种想法不对：妹妹更小，更需要照顾。但这种感情上的需要却是难以自制的。

在认识这位上级之前，其实她是有男朋友的。男孩子是她大学的

同学，性格很开朗、很阳光。熟悉他们的人都说他们是天生的一对。男孩子主动追求她，她也很喜欢他，两个人在一起，她总是很快乐。但是，从心底里来说，她总是感到自己对他的感情更像是对弟弟的感情，是一种关心和爱护，却没有那种心灵碰撞的激情。她原以为爱情就是这样的，但是，当她发觉自己越来越关注自己上级的一言一行、一举一动时，她发现了一个糟糕的问题，原来自己并不爱那个男孩子，她喜欢上了一个不该喜欢的人。

如果一天见不到他，她就感到很难度过。她喜欢他充满磁性的声音，喜欢听到他从旁边走过时坚实的脚步声，以及那种自信的、指挥下级工作的样子。当然，这种喜欢只是深深地埋藏在心底，因为她一点都不知道他对她是什么感受。但是有一次，她发觉这个中年男人其实也是很喜欢她的。

那一次，他有两天没来上班，一向对他很关注的她自然会问为什么。很快就得知他病了，是一个胆管切除的手术，需要住院一个月。她得知了，不知为什么，竟然一连几天吃不下饭，睡不好觉。终于，



终于，很犹豫，她给他发了一个短信

很犹豫地，她给他发了一个短信，问：“你一切还好吗？”

他的回答很快，像以往一样坚定：“很好，谢谢！”

女孩子想了很久，很犹豫地问了一下：“我去看看你，好吗？”

那边的短信也过了很长时间才回复。只有两个字：“好的。”

就这样，她来到他的病房，推开房门的时候才发现病房里只有他一个人躺在床上，没有了以往的那种干练劲，却是一副病快快的样子，身边没有一个人照顾。原来，他的妻子出国了，孩子又忙着升学考试，根本没有人照顾他。

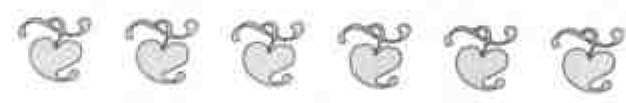
一连几天，她默默地帮他洗衣，送饭，买报纸，拿着笔记本电脑帮他在病床边处理公务。他对这一切都没有拒绝，在她忙碌的时候，只是在一旁默默地看着她，有时他会劝她回去。她也不说话，继续默默地做着她觉得该做的事情。于是他就不说话了，空气中散发着一种温馨。她既感到幸福，又感到焦虑。幸福的是这种场景不正是她一直期待的吗？而焦虑的却是：这种幸福，是真实的吗？真的属于她吗？

直到有一天，他犹豫着告诉她：“我的妻子明天就回来了。”这时，她一惊，如梦初醒。她急忙说：“好的，正好我明天也要上班，耽搁了好多事情了。”然后她就急忙收拾东西，准备离开。就在她要离开的时候，他示意她过去。她怯怯的靠到病床边，问：“还有什么事吗？”他突然握住了她的手，然后把她紧紧地抱在怀里。

在与我讲述的时候，他们的关系刚刚发展到这种程度。她告诉我，对于这样一种感情，她感到万分地犹豫。她觉得自己的确是爱上了这个像父亲一样的男人了，可是，他有家庭，有孩子，他是一个很有责任感的人。而两个人，只是偶遇的，虽然他也喜欢她，也许是爱她，但这种感情又怎么会有将来呢？

而她的男朋友，那个乐观开朗的男孩子，还在一如既往地关心着她，哄她开心，经常告诉她他对两个人将来的憧憬。在面对他的时候，她的心里总是涌起一股说不出的焦虑，她又该怎么面对他的一往情深呢？

如果童年时期的女儿与父亲的关系融洽的话，那么女孩子长大以后，就会不自觉地寻找与她父亲性格相似的人作为她感情倾诉的对象；如果在童年时期的女儿与父亲的关系不融洽的话，那么女孩子就会倾向于寻找排除她父亲的缺点的人作为她感情倾诉的对象。概括起来，就是说，女孩子会希望找到一个拥有她父亲性格的优点，但同时排除了她父亲性格的缺点的人作为自己的终身伴侣。上面的这个女孩子，面对一个具有自己父亲性格优点的中年男子难以自拔；下面的这个女孩子，却面对与自己父亲性格相似的男孩子的真情而丝毫不为所动。





她的到来立刻引起了注意

她身高一米六五，有着很不错的容貌，性格活泼开朗，喜欢她的男性一直有很多。她刚到这家公司工作，这家公司里的同事大都是男性，因此她的到来立刻引起了注意，大家纷纷猜测她有没有男朋友。她明白，如果他们知道

她还没有男朋友的话，他们一定不会错过机会的。当然，她是不会主动提这些的，以免给自己惹来不必要的麻烦。可是，就在大家都在观望的时候，谁都没想到他却首先开始发难了。

他身材不高，也就一米六八，外表不算丑，但也绝对不能算帅，职位不高，是个小小的部门主任。性格倒是很开朗，整天嘻嘻哈哈地很能说话，一说起话来滔滔不绝，整个办公室的人都能被他说得侧耳倾听。大家对他说不上喜欢，但也不能说是讨厌，至少他是一个能够给大家带来快乐的人。但说不出来为什么，她一见到他就觉得讨厌，讨厌他那种洋洋自得的表情，讨厌他那种不着边际的闲侃，讨厌他那双能把人衣服看穿的眼睛。

两人是一个部门，仅仅是因为工作关系打过几次交道，一起吃过几次工作餐。然而有一天，她的一个女同事悄悄地问她："你与××（就是那个男人）谈恋爱了？"她一愣："什么，谈恋爱？和谁？"等到她确认了同事所说的名字时，她惊讶得简直合不拢嘴了。她这才得知，他已经向公司里的几个同事宣布两人已经是恋爱关系，现在，这个消息已经在公司迅速传递开来。

听到这样的消息她不知心里有多气，两人仅仅是认识，一起吃过几次工作餐而已，怎么能说是有什么特殊关系呢？再说，一想到他那双小眼睛和里面透出的贼溜溜的目光，她就觉得不舒服。如果是被别人追，即使自己不愿意也会有一种自豪感；但不知为什么，被他追，真有一种癞蛤蟆跳到脚背上的感觉。于是，她很严肃地与他保持距离，不再轻易与他说话，更不会跟他吃工作餐了，本以为这样流言就会自动消失，但没想到，他倒动了真格的。

发邮件，打电话，发短信，送花，无论她怎样表示冷淡，甚至是厌恶，他还是毫无犹豫的追她。不仅如此，每有一点行动都恨不得让全公司的人知道，大张旗鼓，闹得满城风雨。弄得每天她来到办公室，

都有一种抬不起头的感觉。她被追得实在没办法了，就想出各种办法来拒绝她。她让自己的一个密友的哥哥，装作自己的恋人，到公司里坐了一会，两人并肩而进，又并肩而出，看起来很亲密的样子。本以为这样他就死心了，但他脸皮足够厚，毫不在乎，向她表示："只要你没结婚，我就有机会！"她想了想，总不能因为躲避他而辞职，更不能因为躲避他而匆忙找个人结婚啊。

有时候，看着他那种执著的无赖劲，她也挺感动的。有一次，她的办公室上多了一束花，上面还夹着一张纸片，她不用猜就知道是从哪里来的，于是当着办公室所有人的面，她看都不看，拿起花直接扔到了屋角的垃圾桶里。这样做的时候，她瞥了一眼坐在不远处的他，他显然是看到了她的举动，满脸通红，低着头，恨不得能把头低到地上。那一刻，她也觉得有些后悔，甚至有些感动："是不是自己做得有些过分了呢？"但片刻的感动之后，马上就会感到特别生气，不知为什么，一看到他笑嘻嘻的样子，就特别讨厌。她心目中的男人，即使不是高大，英俊，也应该是正派，果断，绝不会是像他那种猥琐的男人。

那么，到底为什么她如此地不喜欢这个男人呢？其实，这与她的父亲有很大的关系。

她的父亲是工厂里的一名普通员工，身材不高，貌不惊人，母亲却是容貌和条件都很出众，身高比父亲还要高半头。无论从哪个角度看，父亲都是完全配不上母亲的。两个之所以能够走到一起，完全是因为他有一张能说会道的嘴。父亲是工厂里文工团的成员，会唱歌，会说快板，也正是因为这一点，他用自己善于夸张、充满激情的言辞，打动了母亲。但外公外婆都不喜欢这个看起来脚下没根的轻浮男人。不过，涉世未深的母亲已经完全被他迷住了，在家里人的强烈反对下，她背着家人与他领证结婚。因为这件事，婚后三年外公一直都

不让母亲进家门，后来还是因为外婆心疼女儿，在外婆的劝说下，外公最后才算勉强接受了这桩已成事实的婚姻。就这样两个人结婚了，生下了她。按理说父亲应该好好地答谢母亲的这份知遇之恩，但事情并没有往好的方向发展。在她九岁的时候，多血质的父亲又喜欢上了另外一个女人，这个女人也是文工团里的成员。在年轻漂亮的女人面前，生性多情的父亲没坚持多久就失去了对家庭的责任感。不过，事情很快就败露了，两人的私密交往被发现疑点的母亲抓个正着，因为这件事，母亲差一点寻死。

虽然父母并没有因为这件事情而离婚，但这次事件给家庭带来了很大伤害。本来以前她是很爱父亲的，从那时起她就开始特别讨厌父亲，讨厌他那种笑眯眯的表情，讨厌他那种说后即忘的处世态度，讨厌他的表演一般的感性的性格。长大以后，虽然没有明确地想过，但在潜意识里，她已经有了一种观念：找男朋友，绝对不会找父亲那种性格的！因为，他们都是一种类型的负心男人！



心理学的研究发现这样一个惊人的事实：女人的婚恋会在很大程度上受到她父亲性格的影响。一般说来，如果在她小的时候，父女关系非常融洽，父亲表现得顾家，有责任感，对妻子照顾有加，对女儿慈祥爱护，尽到了一个父亲的责任，那么在她的潜意识里，父亲的形象留下的深深烙印，会在她长大以后，使她希望找到一个和自己父亲性格相似的人作为伴侣；但如果她的父亲缺乏责任感，对妻子和孩子冷漠，经常挖苦，甚至是打骂，没有尽到作为一家之长的责任，那么在她的潜意识里同样会有一个深深的烙印，只不过这个烙印是负面的，以至于长大以后，每当她看

到与父亲性格类似的人，就会有一种说不出的反感，她甚至会宁愿孤独一生，也不愿意与这样的人在一起。

在实际的生活中，每一位父亲的性格常常既会拥有好的一面，也会拥有不好的一面，结果，他对自己女儿的影响就是：她长大以后，会希望找到一个拥有她父亲性格的优点，但同时排除了她父亲性格缺点的人作为自己的终身伴侣。



年轻女人与年长男人的爱

她对年长男人有着一种特殊的好感。

她喜欢他们的见多识广、从容不迫的处事态度。他们不会像性急的男孩一样，因为你的一点小情绪就不知所措；他们总是镇定自若，头脑冷静，即使遇到在你看来是特别棘手的事情，他们也能应付自如，让你赞叹不已；他们很懂得怎样关心你，从不会只在乎自己的感受而要求你听从他；他们的关心又从来是那样的有分寸，不多一分，不少一分，比如晚上一定会送你回家，但绝不会过分殷勤地送你上楼，但



“……他们很懂得这样关心你……”

当你刚换好了拖鞋，他的手机又会打过来，问：“楼道黑，有没有平安到家？”在你感冒的时候，他们会准时地发来短信，打来电话，问：“怎么样，好点了没有？”即使是铁石心肠的人，面对这样每天一次的问候，也会被软化；虽然与年轻男人相比，他们可能缺少一份激情，但绝不缺少温情，那份细致入微的体贴与照顾，让你在不经意之间突然陷入他们温柔的陷阱，失去抵抗力；他们会用深邃的目光凝视你，仿佛要把你的心看穿，用无言的体贴感动你，仿佛要把你融化，用自己的阅历引导你，让你离开他就跟没有了人生方向一样，还能适时地给女人送上几样不俗的化妆品、服装首饰，让女人与生俱来的虚荣心得到满足。可以说他们是爱情的潜伏者，他们从不轻易喜欢上一个人，但一旦喜欢上一个，就会锲而不舍，直到你无力抵抗时为止……



在她读大学的时候，曾经有一个男孩子很真心地追求她，那是一个很帅气的男孩子，身边从不缺少女孩子，她一直都没弄明白为什么他偏偏会喜欢上自己。不过，不管他怎么努力，她都一直不为所动，对他始终很冷淡。但男孩子很执著，不想放弃。终于有一次，他买了一大束鲜花，守在她的宿舍楼前，似乎是在等着她出来时表白，有舍友看到了，急忙给她通风报信，告诉她：“他在门口等着你呢。”她从窗口一看，果然如此，但是此刻的她感到的不是惊喜，却是慌张，最后，她从一楼的水房窗户跳了出去，还是跑掉了。受了这样的挫折，那个男孩子终于死了心，她心里对此还是很歉疚的。其实，她也不是不喜欢他，但她明白，这种喜欢，还谈不上爱。

她曾两次陷到与年长男人的感情纠葛里。

第一次是在读大学时。他是她的授课教授，每次大学语文课的时候，听到他在上面旁征博引，谈古论今，她总是听得很入神，渐渐地，

她被这位教授深深吸引了。

不过，两人认识却是因为一件意外的事。有一次，她听到教授在讲课的时候嗓子哑了，就买了一些喉片，在下次上课的时候，偷偷地放到讲台上。教授来了，看到了摆在桌子上的喉片，不知道是谁放的，就问："是谁这么关心我，把喉片放这了？"全班同学都不出声，她也不敢出声，直把头往下低。

全班陷入一片寂静，这段时间虽然不长，她却觉得好像过了几年。其间，她忍不住抬起头来，向讲台的方向瞟了一眼，让她感到魂飞魄散的是，教授也正在向她这里看，两个人的眼睛一对视，似乎都从对方的眼神里明白了什么。教授想了想，说："谢谢同学们这么关心我，我们继续上课吧。"然后，他继续讲课。而那一节课，她坐那里，心里七上八下地跳，都不知道他讲了什么。

从那以后，再上教授的课，她就会有意地向后坐，不敢坐在前排了。但与以往不一样的是，每次上课时，教授总是有意无意地向她这边看，她则总是低着头，不敢朝讲台的方向看。那一年已经是大四，到了学期末，快要考试了。考过试之后，再有半年她就要毕业，有一天，教授突然在课堂上说，"请××同学到我的办公室来一下，你写的论文有问



似乎都从对方的眼神里明白了什么

题，需要辅导一下。”说的正是她的名字。

于是，在那个下午，她忐忑不安地来到教授的办公室。教授已经等在那里了。略有发福但不失笔挺的身体，穿着衬衫西裤，打着领带，看起来很有一股中年男子的干练。教授见她进来，并没有说什么，只是给她指点了一些论文的结构问题。在说完这些问题之后，她以为完了，站起想走，教授却突然说：“你有没有想过继续读研究生呢？”

她一愣，没听清楚他在说什么。教授的表情不再那么泰然自若了，他低下头，低声说：“你可以读我的研究生，我会优先录取你，你考虑一下，给我个回复。”

回到宿舍，她想了许久，教授的话意味着什么呢？在心底里，她是有些想读研究生的，对这位教授，她也有着莫名的好感。但是，读了这个研究生，会有什么样的结果呢？她想了好几天，最终她没有给他回复，也没有去读他的研究生。就这样，她毕业了，离开了学校，离开了他，但在心底里，她对他仍然是念念不忘的。

后来她工作了，又结识了一个年长男人。那时她刚来到这个城市，举目无亲，很孤独，很无助，工作也不是很顺利，正在灰心丧气的时候，不知怎么就认识了他。现在想起来，有着丰富生活经验的他一定是看出来她的窘境了，于是就有意地接近她。但在那时，她是浑然不觉的。

他刚刚离了婚，有一个比她大半岁的儿子。他在这个城市里生活了许多年，熟悉这里的一切。在他的帮助下，她找到了新的工作，生活稳定下来。他很喜欢她，在一起聊天的时候，他讲述了自己的婚姻经历。他的第一次婚姻是不幸的，当时结婚是由于父母的安排，结婚以后夫妻感情不好，这么多年以来一直很压抑，现在终于解放了。和她在一起真的好开心。

应该说，他很会照顾人，能够猜到她的心思，知道怎样让她开心，和他在一起的时候，她总是很快乐的。但是，她还是很谨慎地、小心翼翼地接受着他的帮助，因为她明白这样帮助的背后是什么。她和他一起吃饭，逛商场，聊天，但也仅此而已，但从不答应他过多的要求。他也不急，似乎只是把她当成一个倾吐的对象，不间断地问候，不断地送一些礼物，绵绵地表达着他的爱意。她能够感到他内心的苦闷和空虚，知道他很需要自己，但是，不知为什么，心底里有一种不安让她不敢靠他太近。在一年之后，他终于有些不耐烦了，每天都给她打电话，他还说："离开了你，我的生活就一片灰暗。"不知为什么，此时，她对他的感觉突然变了，开始不喜欢这种粘上自己的感觉。于是她很果断地与他分手，把自己的手机号换了，又搬了新家，让他再也找不到自己。

但有一天晚上，一个人在房间里，她突然感到很害怕，就给他打了电话。因为害怕，她在电话里一直哭，而他很镇定，一直在安慰她。哭过之后，也许是战胜了恐惧，对他的那种厌倦感不知为什么又上来了。他知道了她的电话，就打过来说想来看她。但她却冷冷地说："谢谢，我最近要出差。"

就这样，他们终于不再来往了，最后，他给她发了一条短信，认真地说："你是一个好女孩，也许我配不上你，但你应该对感情更严肃一些。"

她不置可否。

就在分手的那一晚，在晚上她梦到了他，梦见他出意外了，快要死了，她抱着他的身体不停地哭，他看着她哭的样子，很感动，两个人都在注视着对方。突然，他的脸变得很凶恶，好像要吓唬自己。她吓坏了，就醒了。

醒来以后，她想了许久。她承认，自己对年长男人有着难以摆脱的

爱，但是，为什么自己又会拒绝他们呢？

原来，在她小的时候，家庭本来是幸福的，但是在她七岁的时候，父亲有了第三者，从此，家庭就陷入到无休止的争吵当中。因为第三者的缘故，父亲对家、对她不太关注，长大以后，从小没有得到充分父爱的她，一直渴望有一个忠实稳重的父亲一样的男人照顾自己，这就是为什么她对中年男人有一种深深的好感的原因。那么，为什么她又逃离了与中年男人的爱呢？这也与小时候的一件经历有关。

有一次，父亲很晚才从外面回来，喝得醉醺醺的。母亲倒了一杯热水，递给父亲，想帮他醒酒，出于妻子的直觉，她问："又到她那里去了？"父亲听到这句话，勃然大怒，一脸怒容，一甩手，杯子打翻了，开水溅到母亲的脸上，母亲痛苦地大叫了一声。她在梦里梦到的那个中年男人的脸突然变得凶恶，实际上正是童年时代这一场景的再现。在梦里，她对那个中年男人是难以割舍的，这正是为什么她会抱着他哭；而他的脸突然变得很凶恶，是因为她担心，一旦他们接近之后，他会像父亲一样抛弃家庭，抛弃妻女。

因为从小缺乏父爱，她对年长的男人有特殊的好感，但是，每当他们对她表现得专注时，她就会疏远他们，在潜意识里，也许这正是对当年父亲的所作所为的抵制与惩罚。



从小缺乏父爱的女孩子，长大以后特别容易陷入到与年长男人的爱里。由于是在相对孤独的环境里长大，她的内心是寂寞的，

没有得到过别人家女孩儿所受到的父亲的爱护，也不像别人家的女孩子那样有父亲坚实的臂膀可供依靠，这让她的潜意识里充满着怀疑和不安。当她长大了，面对那些阳光、快乐的男孩子，也许她会对他们很有好感，但这种好感常常很难转化为恋情，因为她在无意识之中，总是觉得这样的男孩子是“不可靠的”的，不能给她带来她一直就渴望的那种安全感。

这时，她的目光就不由自主地盯在那些中年男人上，尤其是那些成熟、稳重、从容不迫的中年男人。与他们在一起，她会感到一种从未有过的踏实感和安全感，这恰恰补偿了她自小以来就有的那种感觉：“为什么我的父亲对我不够爱护？为什么我没有得到足够的爱?”所以我们就会看到太多的年轻女孩子与中年男人的故事。

3 “玉女”心目中的“金童”什么样

在熟悉他们的人眼中，他们无疑是一对“金童玉女”，丈夫很能干，收入很高；妻子很漂亮，收入虽然不如丈夫的，但也绝对不能够算是低。丈夫高大英俊，聪明能干；妻子处事大方得体，擅长社会交往。在别人心目中，他们无疑是生活优越、幸福完美的一对。可是，在私下里，这位妻子却对我说：“其实我对婚姻并不满意。”



在别人心目中，他们无疑是生活优越、幸福完美的一对

他们是在读书时代认识的。那时的妻子是系花，聪明，漂亮，像天上飘过的白云，让许多喜欢她的男同学可望却不可及。那时的丈夫是系学生会的主席，管理着系里的各种社团活动，高大、英俊，是许多女孩子瞩目的焦点，不过，尽管有许多女孩子对他一见倾心，朝思暮想，但常常觉得难以与他相配而自惭形秽。那时的妻子在文艺上有特长，每到有社团活动时，他就会找她，要她代表本系出两个节目。两个品貌出众的人，因为经常打交道，排练节目，很自然地，别人就开始议论。男同学议论的是系花已经“名花有主”，而女同学议论的则是她们心目中的白马王子终于有了意中人。这些议论渐渐地传到他们耳中，他们也觉得彼此挺般配的，于是，没有别人介绍，没有特殊的追求与被追求，他们自然而然地成了情侣。

应该说这场恋爱是顺理成章的，一切都在众人的瞩目之中。渐渐地，他们成双成对地出入，对别人的羡慕与惊叹习以为常，他们自己也觉得彼此应该相守一辈子。

大学毕业了，他们一起留在了这个城市，都找到了理想的工作。男孩去了政府，做了政府公务员，女孩留在了学校，成为一名大学讲师。有声望的职业，稳定的收入，再加上他们天生是一对璧人，真是再理想不过的“金童玉女”了。在工作了两年之后，他们顺理成章地买房，结婚。结婚的时候，大学时代的同学们都来祝贺，大家一致评价：“你们是再适合不过的了，完美的金童玉女。”就好像看到童话里的王子和公主终于走到了一起，他们纷纷地祝福这对夫妻。结婚两年之后，他们又有了一个女儿。婚姻，事业，家庭，一切都是那样的圆满。

但是妻子却越来越感受不到快乐了。不知为什么，在这样笼罩着无数光环的婚姻下，她却感到越来越累，越来越疲倦。她找到了我，对我说：“为什么婚姻对我越来越失去了吸引力？在所有人的眼中我

们的结合都是完美的，我们的生活就是按照别人理想中的那样构建的，但为什么，我，却感到很失落？”

从性格上来讲，丈夫是很严谨的那种人，很讲原则，做什么事情都有板有眼，一丝不苟，与他在一起，她的确感到一种安全感。但是，除了安全感之外，丈夫所能给她的，似乎就没有什么了。家里的气氛经常是很沉闷的，吃完晚饭，丈夫就会看报纸，看新闻，或者处理自己的事情，两人偶尔也会聊天，但谈的也都是一些公事，很少有什么私房话。到了周末，他也会带着妻子和女儿出去玩，到公园，到游乐场，但绝大多数时候，都是她和女儿在愉快地玩耍，而他则在一旁默默地看着，从来不参与进来，有时，妻子想让他加入到这愉快的场面中来，就对女儿说：“快，让爸爸也来玩。”女儿按照妈妈的授意向爸爸招手，这时，他就微微笑一下，然后依旧很严肃地站在那里，这让妻子感到很尴尬。渐渐地，她觉得没什么意思，就坐下来，丈夫和妻子都默默地坐着，看着女儿一个人在那里玩，这时，妻子突然觉得很孤独。



而他则在一旁默默地看着

家庭的沉闷让妻子感到生活很无趣。但这时她却遇到了一个能够让她开心的人。有一个同事，是刚从外校调来的，应该是属于多血质的性格，很有艺术细胞的那种，平时总是话语不断，能够把大家逗得哈哈笑，和她也是越来越熟，两个人在一起的时候，他总能够妙语联珠，让她很开心。但他真正打动她的时刻，却是在本系的元旦联欢晚会上。平时有些不拘小节的他，突然上台献上了一首“小白杨”，浑厚的男中音，唱得字圆腔润，那声音很打动人，博得了满场的好评。而她，在这时，被他深深地吸引了。

就这样，两个人似乎靠得越来越近。有时会在一起吃饭，虽然明知道她已经有了家庭，但这位同事还是会开一些玩笑，如：“如果我早遇到你，我一定不会错过你”之类，对于这样的玩笑，表面上她从来都是一笑掠过，但内心里，却是有一些心动的。由于经常在一起吃饭，她知道了他最喜欢的菜是“酸菜鱼”。碰巧，她也会做这道菜，于是半开玩笑地对他说：“我这道菜做得很好，什么时候来我家玩，我给你做这道菜。”他显得很高兴：“是吗？”然后又说，“那你老公可得不在。”她听了，脸上做出愠怒的样子，但在心里，不知为什么，却感到很高兴。

直到有一天，她的丈夫到南方出差，返回时是乘飞机。她在家里为丈夫准备晚饭，估计着他已经下飞机了，就给他发了一条短信。丈夫平时最喜欢吃的一道菜是红烧肉，她当然已经准备好了，于是她在短信里写道：“老公，我给你准备了你最喜欢吃的红烧肉。”等到发完了短信，忙碌了半天的她才得以休息一会，看着桌子上丰盛的晚饭，突然之间她觉得有什么不对，急忙拿起手机，把那条短信翻出来一看，不禁目瞪口呆，上面竟然写的：“老公，我给你准备了你最喜欢吃的酸菜鱼”。

丈夫回到家里，不断追问：“什么时候我喜欢吃酸菜鱼了？不过



为什么自己会把“红烧肉”在不经意之间写成“酸菜鱼”呢

你一提我还真的有些想吃哪。”妻子听了，脸上直发烧。晚上，躺上床上，丈夫睡着了，她还没有睡意。为什么自己会把“红烧肉”在不经意之间写成“酸菜鱼”呢？



有时候，她会不自觉地把丈夫与自己的父亲相比较。比来比去，总觉得丈夫的性格中缺少点什么。

她从小成长在一个艺术家庭里，母亲是一位话剧演员，父亲是一名歌唱演员。小时候她就对文艺很感兴趣，本来她是有机会选择父母所从事的职业的，但是父母觉得自己这辈子从事文艺行业，到处演出，生活太不稳定，于是，他们希望自己的女儿将来能够有一个更稳定的生活。就这样，他们没有再让女儿从事文艺行业，而是让她选择了继续求学。在高中毕业的时候，她选择了法律作为自己的专业。但是，父亲性格中那种感性、豁达的一面，却从小影响着她。受到父亲的影

响，从小到大，她对那些聪明、热情、活泼的男孩子就有很强的好感。

当她与现在的丈夫相识时，应该说，她是被他深深地吸引了，他的英俊外表，深深地激发了她内心里感性的那一面，而且，她也的确没有什么理由来拒绝这样一份在任何人眼里都十分完美的爱。但是，结婚以后，随着两个人朝夕相处，了解越来越深，她却感到与丈夫之间很难有一种心灵上的默契。丈夫的性格就像他的专业（法律）一样严谨、自律、一丝不苟，有时，因为太过严谨甚至会显得过于固执，一旦决定了什么事情，就一定要做，很少考虑她的意见、在乎她的感受。渐渐地，她习惯了这样的生活，一切都按部就班进行，不需要激情，不需要惊喜，生活因此变得越来越平淡、枯燥，以至她开始怀疑这场婚姻是不是一个正确的选择。就在此时，她与那个男同事相遇了。他性格中活泼好动的那一面，激起了她在童年时期与父亲相处时的那种熟悉的感受，让她倍感亲切。与他，似乎比与丈夫有更多的共鸣，这既让她感到快乐，又感到焦虑不安：这样的感受是应该的吗？是不是在这点火星还没有燎原之前及时把它扑灭？

对于这位一直没有适应丈夫严谨性格的妻子，我为她提出了这样的建议：其实，每个人的人性中都并不缺乏感性、激情的一面，她的丈夫也是如此，只不过，他从小成长的环境使他感性的那一面被掩盖了，却突出了他严谨的那一面。当她发现与他在感情的沟通上有困难、难以找到共同语言时，最好的办法就是多培养他的那一面，这样的话，就可以找到与他沟通的语言了。

她照着我的话去做了。她与丈夫一起去看电影，听音乐，参加画展，丈夫其实是非常爱她的，但由于性格的原因，这种爱一直没有充分表达出来，他本身也并不缺乏这样的艺术细胞，经过一年多的努力，渐渐地他们找到了共同语言，这对曾经隔阂的“金童玉女”，终于开始走入对方的内心世界，获得了真正幸福的生活。



女人有“恋父情结”，男人有“恋母情结”。“恋父情结”说的是女孩子长大以后的婚恋受到父亲的性格的影响，而“恋母情结”说的则是男孩子长大以后受到母亲的性格的影响。自小与父亲的朝夕相处，使女孩子在潜移默化之中受到了父亲的性格的影响，而从小受到母亲的耳濡目染，同样男人们也有一个“爱的原型”。光彩夺目的夫妻常常不一定得到幸福，这常常是因为他们未必符合对方潜意识里那个“爱的原型”。当然，这也并不是一成不变的，关键在于你和你的爱人是否愿意为对方去改变自己的性格，使自己符合对方的“原型”！

4 因爱而性

一个女孩子，很困惑地问我："怎样才能够看清一个人的人品，我怎么才能够知道他是不是真的爱我？"

她和男朋友已经认识一年了。他们经别人介绍认识，刚见面的时候，觉得他人很踏实诚恳，彬彬有礼，印象很好，就同意继续交往。经过一段时间的相处，发现自己的直觉还是很准的。他是很有分寸的那种男人，从认识她之后，一直把她当一个小妹妹那样看待，细心关心、呵护她。平时经常约她出去散步，聊天，这些是不必说的，除此之外，每到节假日、她的生日，鲜花、小礼物是从来不断的。而最让她感动的一件事是：有一次，她到外地出差，不小心钱包被人偷了，在陌生的城市里举目无亲，她用口袋里仅剩的几块钱给他打了一个电话。他听了二话没说，当天下午就飞到了她所在的城市。当两个人在旅馆的房间见面的时候，她一下扑到他的肩膀上，痛痛快快地哭了一场。

经过一年的相处，两个人的感情已经到了水乳交融的程度了，他们商议决定，在这一年的国庆长假结婚。找到这样一个可靠的男人，她觉得自己是幸运的。即将成为新娘的她，憧憬着即将属于自己的幸福生活，快乐的心情常常溢于言表。

但是在最近，她的这种心情却被另外一种情绪所破坏，看起来不再是那么快乐，而是越来越忧愁了。事情的起因就在于：他不断地向

她提出“那种”要求。

有一天晚上，他在朋友那里喝了一些酒，然后又到她那里看电视，两个人坐在沙发上，男孩子用一只手把她抱在怀里——两个人经常这样一起看电视。渐渐地，她感到他的气息越来越粗，突然，他用力抱住她。她用力地挣扎，但他还是不松手，情急之下，她照着他的胳膊就咬了一口。这一下，把他咬醒了。酒醒之后的他，急忙道歉。

第二天，他又来了，还是为了道歉。从心底里，她是有些责怪他。本来，还有三个月就到了结婚的日子。每一个女人都希望能够在自己最渴望的婚礼之后才把自己交给心爱的人，她当然也不例外。他昨天晚上对自己的举动实在是太不尊重了，一点都不像平时那个彬彬有礼的他。不过，毕竟他昨晚喝酒了，只要他肯道歉，她是不会责备他的。可是，男朋友的道歉却明显不真诚，那种表情和语气，不像是在为自己的冲动认错，却好像是在说：“明明是你不对，你为什么不答应我？”

从那件事情以后，两个人暂时疏远了一段时间，不过，很快地，亲密的感情让他们把这件事又抛到脑后，他们又在一起了。还是和以往一样牵手，拥抱。但是，女孩子却明显感受他越来越躁动了，手也越来越不老实，甚至会很直白地提出“那种要求”。虽然每次她都拒绝了，但男朋友的这种举动让她感到很困惑。在找到我的前一天，他又给她发短信了，他告诉她自己喝了很多酒，感到心情很烦闷。他说他很爱她，但是却觉得她一点都不考虑他的感受。这些话更让她困惑了。

难道真的该答应他吗？还有三个月就结婚了，难道两个人的爱，都不能让他等三个月吗？答应他之后又会是什么样子呢？她听到太多这样的故事了。在热恋的时候，男方不断地向女方提出那方面的要求，如果她不答应，就问她：“你是真的爱我吗？如果你真的爱我的话，就应该全都奉献给我。”结果，感性的女人相信了他的话，付出了自己

的全部。可是，当男人激情过后，却突然像变了一个人。不再有甜言蜜语，不再有细心的呵护，取而代之的是厌倦、冷漠、甚至是抛弃。她又怎么知道自己面对的不是这样的结局呢？可是不答应他，又害怕会伤害了他，毕竟他对自己是很好的，而且，正如他所说：我们感情这样好，又何必非要等到结婚那一天呢？

在他不提那种要求的时候，她一直都觉得他是一个很好的人，阳光，正直，善良，不知为什么，他一提到这件事，或者表现出这方面的企图，她就感到他完全变成另外一个人，自私，冲动，失去理智，让她觉得很陌生。

她问我："到底我该怎么做呢？"



女人大都是完美主义者。在潜意识里，她们可以为爱付出一切，甚至可以为了得到男人的爱而奉献自己，所以女人是为爱而性的。但是男人则不同，男人是理智的，是现实主义者，当他为心爱的女人付出时，在他的内心都会有一个终极的目的——得到她。他们总会把对女人的爱与性掺杂在一起。男人的爱像一阵风，来得快，去得也快，积极主动，且随机性较强；女人像一片云，来之迟缓，去之连绵，相对缓慢被动又注重安静温存，希望恒久性。性是男人的本能，在男人看来，性和爱是一家的，不能把它们区分开来对待，绝对不能有爱无性，但是在他们看来这并不叫有所图，而是叫"爱上一个人就一定要得到她"。也正是这个原因，与女人相比，男人把性看得更重要一些。所以，一旦当他的那种要求受到心爱的女人拒绝时，他们就会把这种拒绝等同于对他爱的拒绝。男人和女人对待爱与性的这两种不同的态度，使他们经常会出现分歧。但这绝不意味女人就应该迁就男人，满足他们提出的一切要求。女人的确可以为爱而性，但她爱的必须是一个值得她爱的人。



在他的内心里都会有一个终极目的——得到她

因此，对于这个女孩子，我给她提出了这样的建议：鼓励她明确地表达出自己的想法："性是可以的，但不是现在，如果你真的爱我、尊重我的话，那么就不该这样地着急。女人需要婚姻的仪式，需要男人的尊重。性不是野合，不只是肉体上的狂欢，等到我们履行了婚姻的仪式，那么一切都会以更美好的方式开始。"

女孩子按照我的意见，去和男孩子说了，男孩子听了，思考了许久，果然理解了她。他不再像以前那样不断地提出那种要求。又过了几个月，我接到了女孩子的电话，她告诉我，她结婚了，一切如所愿，婚后的生活很幸福，很完美，正是她一直希望的那种生活。

还有一些女性朋友，在婚姻中，对待性的态度过于保守，这也会影响到她家庭的和睦与稳定。

一位妻子，结婚数年了。她深爱着自己的丈夫，为这个家庭付出了很多。结婚之前，丈夫对她也是很好的，很体贴，温柔；但婚后，随着时间的推移，她却觉得丈夫对她的关心与照顾明显不如以前了，甚至可以说有些冷淡。每天回到家里，吃过沉闷的晚饭，就开始看自己的那堆资料，和她的谈话越来越少。她觉得受到冷落了，可是又不明白为什么。自己有哪里做得不好吗？那也不是，大部分家务是她做的，几乎不需要丈夫插手；她也不像许多妻子那样整天干涉丈夫的事情，对丈夫，她一直是抱着很尊重的态度。那么，为什么他看起来总像是闷闷不乐的样子，似乎对自己失去了兴趣呢？感情上的苦闷让她变得很消沉。

她有一个密友，是无话不谈的那种，两人经常在一起。渐渐地，密友发现了她情绪的变化，就问她为什么。她想了想，就把丈夫对她态度的转变说了。密友帮她分析了许多原因，她都一一否定了。最后，密友想到一个，问她："在那件事情上，你们怎么样呢?"

被密友问到这个，她是有些不好意思的。虽然知道这是为自己好，但毕竟这是个人的隐私，怎么好跟别人说呢？不过，看到密友的表情是真挚的，她最终还是说了出来。仔细回忆起来，结婚以后，丈夫一开始在这方面确实很主动，丈夫有要求的时候，她从来都是不拒绝的，但后来不知道为什么，丈夫渐渐地没有那么主动了，经常很长时间也不要求一次。

听到这里，密友突然问了她一句："在那方面你主动吗?"她的脸一下子红了，急忙摇头。的确，结婚三年多以来，她从来没有主动要求过。虽然丈夫要求时她从来不拒绝，但即使是在最亲热的时候，她也从来不会表现得过于主动。因为，在她所受的教育中，女人应该是温淑典雅的，绝对不可以在这方面表现得过火。

密友一下子就明白了，对她说："原因很简单啊，他一直得不到

你积极的回应，当然就失去了兴趣。男人总是把性和爱联系在一起的，在这方面你们不融洽，夫妻关系当然就会出现问题。”

说实话，听到密友的这段分析，她是有些将信将疑的。难道她表现得主动一些，就可以改变与丈夫之间趋于冷淡的关系吗？抱着试试看的态度，她按照密友的指点，有意地尝试了一下。没想到，丈夫对她的态度果然有了很大的好转，家里又有了欢笑，夫妻间也不像前一段时间那样隔膜了。她这才渐渐地明白，其实，对于女人来说，与心爱的人在一起，在性方面有些主动，并不是一件值得羞愧的事情，相反，还可能使她爱的人更加爱自己。无论对于女人还是男人，性与爱，都是紧密联系在一起的。追求性的和谐，其实也是在追求爱的和谐。



男人与女人对待性的态度是有区别的。女人是感情的动物，感情是唯一、至上的，“性”对于她们来说，只是爱的附属品，如果她们爱上一个人，在感情的驱使下可以为此付出一切，当然也包括性；男人是理性的动物，他们视性与爱是一体的，爱的幸福必须伴随性的快乐，离开了性的爱是无法想象的。女人可以接受“柏拉图”式的精神恋爱，而男性却很难接受这一点。了解到男女两性的这种心理差异，女性朋友就可以更好地处理与爱人之间的关系——去构建和合理的、和谐的性关系，既不要放纵，也不要压抑，这才是对两人之间爱的花朵的最精心的培育。

5 她为什么在两个男人之间摇摆

坐在我的咨询室里，她的眼圈红红，显然刚刚宣泄过自己的感情。尽管如此，她的情绪仍然是不稳定的。她焦虑的表情和无助的眼神告诉我她遇到了麻烦。果然，她问我："我到底该怎样选择？"

阿明（化名）很阳光，聪明，能干，能说会道。那时她刚来到这座城市，在一次偶然的同乡聚会中认识了他，一聊才发现，他们的家乡只隔着一条河。就这样，借着老乡的关系两个人认识了，从那以后，他就经常来找她玩。从心底里，她对这样活泼好动的大男孩是很有好感的，结果很快地两个人就确立了恋爱关系。

那时，阿明对她很好，什么都依她的。两个年轻人在一起，钱不多，但生活中却总是充满了乐趣，一起爬山摘果，下水摸鱼，一起做家乡菜，快乐的天性让他们从来都是无忧无虑。直到有一天，他们要谈婚论嫁了，这时，他们才发现，这两年之中，两人几乎没有什么积蓄。她其实并不在意这些，她觉得，只要两个人感情好，其他的在将来都会拥有。但阿明不这样想，男人的自尊让他觉得，一定要给自己的心爱之人建立一个温暖的家庭。

于是，阿明辞职了，靠着从亲友那里借来的钱，创立了一家公司，

她知道他创业了，还知道他的钱不是很充足，于是就把自己的私房钱拿来，交给了他。一开始阿明是不收的，他觉得一个男人不该靠女人的救济生活，但她说："何必在乎这些呢？只要你成功了，所得的不都是我们的？"阿明想了想，于是收下了。

创业很辛苦，阿明没日没夜地工作着。想到成功之后的生活，阿明的脸上总充满了喜悦。但是，随着时间的推移，阿明发现创业远比他想象的艰难，由于经验不足，他很难让自己的销售额持续下去。再加上他是个性很鲜明的那种人，不太会与客户打交道，经常会与客户因为一点小事闹得很僵，新的客户还没培养起来，老的客户又跑了。在受到了许多挫折之后，他不那么乐观了，变得灰心丧气，经常一个人闷着头抽烟。

阿明经常问她："如果我养活不了你，你还会和我在一起吗？"她觉得这样的话太傻：为什么自己一定要他养活呢？再说，第一次创业，失败也是正常的事情，所以就鼓励他不要往心里去。但阿明的情绪还是越来越坏了，由于生意出现了明显的亏空，他变得消沉，开始喝酒，



她劝他不要喝，他不听

她劝他不要喝，他不听，劝急了就生气，甚至会打骂她。他的情绪变得很不稳定，一点点小事都能惹他发很大的火，没来由地骂她，把她骂得很难堪。而每次这样骂过之后，他又会很后悔，向她道歉。她也知道他是为了尽快搞好生意心情才这样坏，所以每次都原谅了他。

也许她驯服的态度助长了阿明暴躁的心态，他性格上的反复无常也越来越加剧了。终于有一次，阿明又喝醉了，为了一点小事骂她，她实在受不了他的责骂，生气地离开了他。

就在这时，另外一个男人走进了她的生活。

她从阿明那里赌气出走时，什么都没带，两手空空，举目无亲，在马路上毫无目的地东游西逛。这时她突然遇到了一个自己几年前就认识的男人。

他们曾经是同事，在一个工厂里工作，阿李比她大五岁。那时她刚刚开始工作，技术能力很差，什么都不懂，经常做出次品而受到上级的责骂，如果再这样下去的话，可能连工作都保不住了。这种情况被阿李看到了，他就利用自己工作的空余手把手地教她怎样提高技术。在他的帮助下，经过一段时间的努力，她终于成了一个熟练工。除此之外，平时阿李也像一个哥哥那样照看着她，她生病了，他会买药过来。那时她住得离工厂较远，上下班不方便，每天早上都是阿李骑着摩托车来到门口，接她上班，下班的时候，又一定会把她送到家里。别人都以为他们是情侣，但他们在一起只是说笑、聊天，连手都没牵过。在心底里，不知为什么，她总是觉得阿李并不适合自己，而略嫌木讷的阿李也从不知道该怎样把他们的关系更加推进一步。就这样，他们的关系只是停留在朋友的阶段，很亲密，不是情侣，但似乎比好朋友还要深一层，多了一份惦念……

阿李把六神无主的她领到了自己的住处，这时，她压抑的感情才释放出来，忍不住伏在阿李的肩膀上大哭起来，哭得死去活来。阿李不知道发生了什么，只是默默地承受着，听着她哭。看到她的哭声渐渐地小了，才问："到底发生了什么事情？"

她躲在他的怀里难过得哭了半天，又不想让他知道自己的经历，在他的一再追问下，只好流着眼泪撒了个谎："爷爷他老人家死了。"其实，她的爷爷早就去世了。

就这样，她暂时在阿李那里住了下来。不过，两人仍然像以前一样，仅仅是亲密的朋友，阿李也从未表示过什么其他的企图。看着阿李为自己默默地忙前忙后，她心里十分感动。她知道他不善于表达，但他的心意她是明白的，看着这个为自己付出了很多的男人，又想到那个还没长大的男孩阿明，她不禁在想："是不是他更适合自己呢？"

就在这时，阿明来电话了，他在电话中使劲地哭，说一刻也不能离开她。她又伤心又心痛。阿李在一旁看着，什么都明白了，他嗫嚅着说："那你就回去吧。"就这样，在阿李依依不舍的注视下，她又回到了阿明的身边。但这一次离开，对这个老实的男人她却有一种不舍的感觉。

本以为生活会恢复正常，可是，阿明的生意依旧没有起色，他还是和以前一样，情绪时好时坏，情绪坏的时候依旧会骂她，骂时很凶恶，但每次发过火，又会来哄她。这让她感到很受伤害。而此时，阿李不知道哪里来的勇气，找到了她，对她说："你幸福吗？和我在一起吧，我会让你幸福的，这些年我一直都惦记着你。"

阿李的话让她很惊讶，但随即又很感动，一个是让她又爱又恨的男人，一个是给她以安全感，让她感动的男人，她该选择哪一个？是该忍受着伤痛，等待那个大男孩真正地成熟长大，还是该接受眼前这个成熟男人凝重的爱？她感到十分矛盾。

可以说，阿明让她想起了自己的父亲。她的父亲是一名小学音乐教师，吹拉弹唱样样都很精通。小的时候，父亲是她的骄傲。每到周末，在村子里的打谷场上，父亲都会上台吹一首笛子曲，唱上两首歌，给劳累了一周的乡亲们增添了许多快乐。从乡亲们热烈的掌声里，她能够感觉到父亲是多么的受欢迎。作为家里最小的女儿，她自然是父亲的掌上明珠。父亲教她吹笛子，尽管她吹得不好，父亲也不生气，还是笑眯眯的，耐心地纠正她。可以说，在童年，父亲是她快乐的源泉。不过，尽管如此，家里的生活却不是那么和睦的。家里的孩子多，父亲的收入不高，他整天忙着搞自己的那些文艺爱好，对家庭的照顾很少，为此，母亲经常抱怨，和他吵闹。有一次，家里都快要断粮了，父亲却还沉迷在他的乐曲里，在母亲的大哭大闹之下，他才跑到亲戚那里借回来了一些粮食。这样的事情在她的记忆里是经常发生的。

童年就是这样度过的。父亲给她提供了丰富的精神食粮，但给家里的物质关怀却远远不够。和父亲在一起她会有那样一种感受，她会很快乐，但快乐之后，就会有一种茫然，是一种对现实的无奈与茫然。那时，虽然她很小，却有这样一个想法，就是希望自己快快长大，帮助父亲摆脱现实的困境。这既是对父爱的一种报答，也是与父亲的艺术理想的一种共鸣。

当她遇到阿明的时候，阿明的给他的感觉就是小时候父亲给她的那种感觉，活泼，外向，充满了活力。和他在一起的时候，那种熟悉的亲切感，正是童年时代父亲所带给她的。但是，随着了解的深入，阿明与父亲相似的性格上的弱点也表露出来了：理想主义，情绪化，在面对现实生活的时候，缺乏足够的应对能力。对此，她一直是怀着包容的心去对待的，为他出谋划策，帮他解决种种难题。这仿佛是在

实现她童年时的那个小小愿望——在那时，当父亲面临同样困境的时候，她感到很焦急，却无能为力，现在，她希望通过帮助阿明，来弥补自己童年时代的缺憾。但是，尽管她付出了许多，阿明却并不理解这些，他的感性，他的大男子主义，反而把她的帮助视作是一个女人对男人的轻视，还因此呵斥她、责骂他，这让她感到十分伤心。

阿李则是完全另外的一种性格，完全没有父亲的那种艺术气质，沉默寡言，循规蹈矩。平心而论，一开始她对阿李是不太有感觉的，这也是为什么她拒绝了他的原因。但是，随着交往的深入，她却越来越感受到他所具有的父亲所不具备的另外一种优点：踏实，兢兢业业，有责任感，知道怎样照顾自己的爱人。虽然与他在一起缺乏那种激情与愉悦，但他能够给她以一种持久的安全感，这让一直漂泊在外、身心俱疲的她，感到十分温暖。

就这样，一个是她一直以为自己深爱的男人，爱得越深，伤得越深；一个是她一直以为自己不爱的男人，越是远离，反而越是感到亲近。他们都要她回到各自的身边，都愿意付出自己的全部来照顾她，她也知道，他们都是真心真意的。可是，到底谁才是她的正确选择呢？又该怎样选择，才能在接受一个男人的同时，不伤害另一个男人呢？在我的咨询室里，她诉说着她的矛盾与困惑，面对这样艰难的抉择，面对着两种深情，不仅是她，连作为倾诉对象的我都感到困惑了。



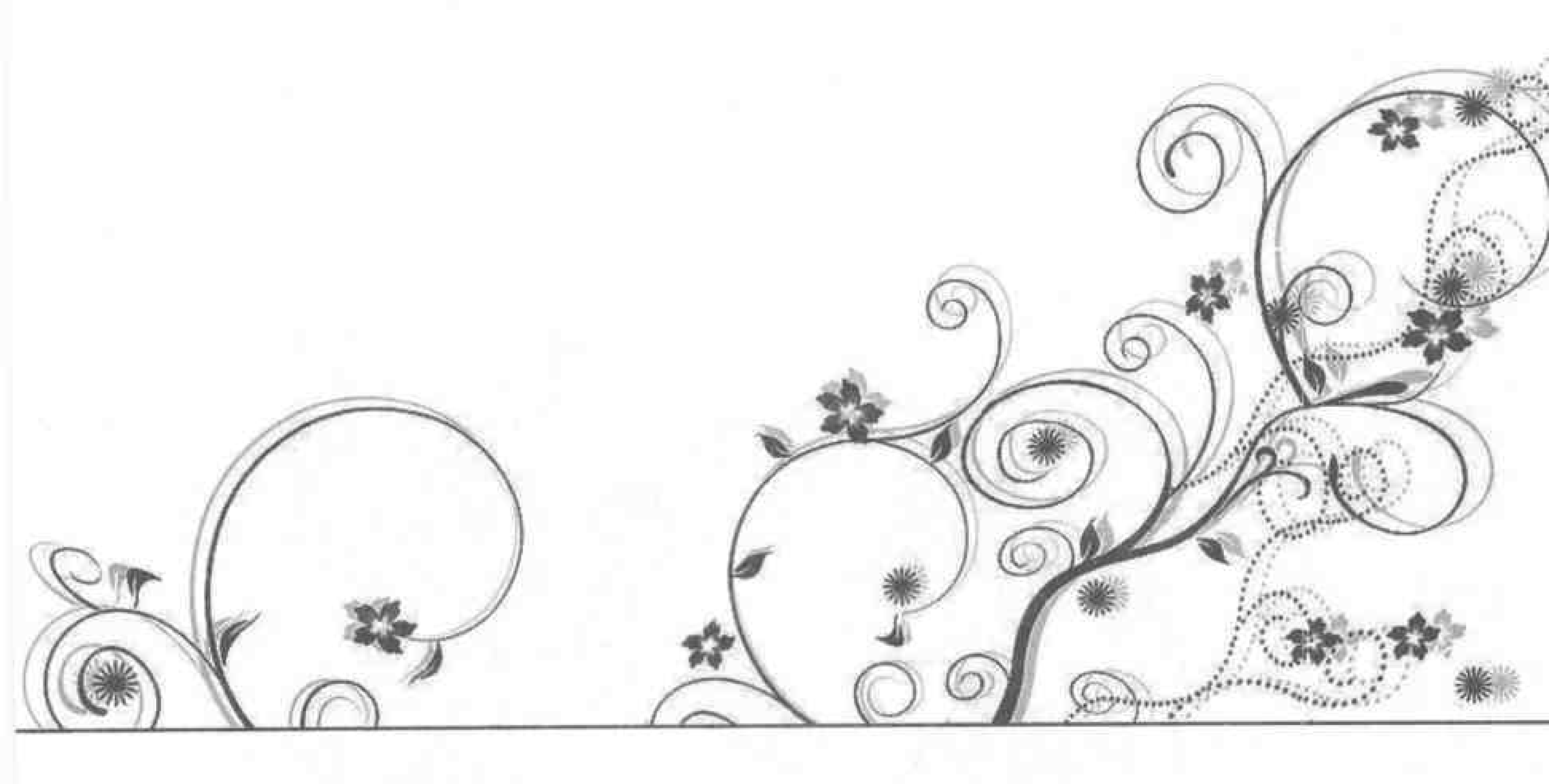
有这样一个笑话，说东家和西家各有一个小伙子，东家的小伙子帅，西家的小伙子家底殷实。南家有一个小姐要出阁，媒婆上门一说，南家的老头老太拿不定主意了，就问他们的小姐的打

算。小姐说，能不能吃在西家，睡在东家啊？

这虽然是一个笑话，不过，许多女性在生活中却确实遇到这样的困境：两个人她都有好感，都有她喜欢的那一面，但也有自己不满意的另外一面。生活是现实的，不能两全其美，只能够选择其中一个，这时，她该怎么做？

面临这样的选择无疑是让人感到困惑的。即使是专业的心理咨询师也不能替代你做出最终的选择。如果你正在面临同样的困境，我给你的建议只能够是多了解，多平衡，慎重行事，做出一个对你和他们负责任的决定，因为这将关系到你们三人一生的幸福。





第四章

潜意识与女人的心理健康





她为什么被奇怪的疼痛缠身

她的一只手臂疼了很久了。是右手，以前这只手偶尔酸软无力，但很少像这次这么严重。疼起来时候，钻心地痛，让她什么都做不成，连开门都很费力气，只好用左手，可是，毕竟她不是左撇子，多不方便啊。丈夫很心疼她，把家务都包了过来，催促她去医院检查，于是她就去了。

其实几年前她就去检查过，那一次，手臂也是突然疼了起来，也让她什么都做不成。那时她还住在舅舅舅母家里，因为手臂疼痛，给他们添了不少麻烦——自己不能帮着年长的他们做什么，还要由他们来照顾。去医院检查了半天，却什么问题都没检查出来，那以后，为了不给两位老人家添麻烦，她干脆就从他们家里搬了出来，自己租房子住。可是没想到，刚搬出来没几天，手臂竟然不疼了。

这次的疼痛来得同样突然。她刚结婚才一个月，疼痛就是在婚礼前的那几天开始的。那一天，她正在整理自己的物品，想到就要与自己心爱的人生活在一起，她的心情很愉快。可是，就在拿起自己的一件小饰品的时候，不知为什么，右手臂突然钻心地疼痛起来，以致失手把饰品掉在地上。从那天开始，这只手臂就经常疼痛，有时会疼得难以忍受。不过她还是忍住了疼痛，把婚礼坚持了过去。

婚礼之后，这种疼痛不但没有停止，反而有愈来愈强的趋势。而

且她还发现一个奇怪的现象，这种疼痛在家里更严重，离开了家，到了单位，疼痛感就不那么强了，做什么事情也不大受影响。

到了医院，医生仔细地检查她手臂的情况，又做了X透视，结果仍是没有发现任何问题。疼痛依旧，回到家里，疼痛似乎就加强，而离开了家，疼痛似乎就减弱了，这样，她就更愿意把时间花在单位里，而不愿意回家，她是一名护士，经常要值夜班，别人都不愿意上夜班，她却选择了上夜班，因为这样可以少在家待一段时间。为此，新婚的丈夫对她有很大的意见，觉得她在家的时间太少，对家庭的照顾不够。她自己也觉得不好，但不知为什么，一回到家里，就会有一种沉重的压抑感袭来，然后就转变为手臂的疼痛，这让她非常为难。

难道说她不爱自己的丈夫，有意地逃避这个家吗？这绝对不是，两个人认识了三年，感情很深厚，她很确信她是爱自己的丈夫的。不过，因为这种奇怪的疼痛的影响，两人结婚以来的生活并不快乐，她整天愁眉苦脸的，也影响了丈夫的情绪，两人之间的亲热已经基本停止了，再加上她总上夜班，丈夫觉得她是在逃避他。不过，看到她痛苦的表情，又觉得是冤枉了她，想来想去，觉得她可能是太过紧张所致，就让她来看心理医生，既然在生理上查不出来什么问题，会不会是出在心理上呢？一开始她觉得有些不好意思，但想了想：看就看吧，这年头，看心理医生早不是什么可耻的事情。很多名人也承认自己有抑郁症、上心理访谈节目了。

在我面前的她是憔悴的，面色苍白、眼圈发黑，一看就是精神过度紧张的结果。在诉说了种种奇怪的问题之后，她问我：“到底为什么呢？难道真是心理原因所致吗？”

除掉手臂的奇怪疼痛之外，她还告诉我，她的性格也很敏感、容

易紧张，平时总是很胆小，可以说什么都怕，下楼的时候害怕摔跤，上街的时候害怕出车祸，见到上级的时候害怕被批评；一想到将来一定会经历一些事情，比如亲人的离去等，她真怕承受不了这样的刺激。如果白天听了什么鬼故事，或者无意中看了什么恐怖画面，晚上就会很害怕，一闭上眼睛，那些画面就会像电影一样出现在脑子里，让她一晚上都睡不好。每当一个人在房间里时候，就会有一种担忧，总觉得房门后面隐藏着什么东西，一开门就会冲出来似的。走在街上总觉得有人在注视着自己，有时候自己想做什么事却总是怕说错或做错，特别在乎别人的看法。

她这条手臂很久以来就力量不足，不敢握重的东西。现在更加剧了，一握重的东西，就会痛得厉害，有时连开房间的门都不行。

面对这样一个奇怪的求询者，面对这样奇怪的疼痛，我也奇怪，原因到底出在哪里呢？



多年的咨询经验告诉我，最让她感到难过之处，一定就是她最深的心结所在，而要想解除她的烦恼，也就必须从那里入手。而一切的一切，看起都应该在她那条时痛时不痛的手臂上了。那么，她的那条手臂背后有什么隐情呢？

我问："你的这只手臂什么时候开始疼痛的呢？"

她想了想："有一年，或许两年……哦，或许很多年了"，然后她开始撩开岁月的尘埃，翻开遥远年代的回忆。

在十几岁的时候，有一次家里（当时她家住在四楼）自来水的水压不够，上不来水，只能到一楼的邻居家去拎水。本来两家是很熟的，邻居（一对五十多岁的夫妇）知道她家里上不去水，好意地告诉她来家里拎水。于是她拿着空桶去了，来到那家门前，就在敲门的时候，

不知怎的，手臂突然就疼痛了起来，似乎抬都抬不起来了。没办法，水没拎成，最后还得等着父母回来才打回来水。

我又问："还有更早的吗？"

她想了想："还有更早。"那是在小学的时候吧，有一次，体育课堂上掷垒球，她掷得好好的，成绩是班里最好的。下课了，老师让她帮着把垒球收起来，送到办公室。那个体育老师是刚分配来的，年轻英俊，她很喜欢帮他做事。可是就在推开那位老师办公室门的一瞬间，她推门的那只手臂不知为什么突然疼了起来，钻心地痛，她一失手，手里捧着的几只垒球都掉在地上了。"

可是，还有更早的吗？

她摇了摇头，告诉我："记不清了。"

从这么多的叙述中，我想细心的读者都可以发现一个问题，那就是她在无意之中，似乎不断地在重复着这样一件事，她奇怪的手臂的疼痛，似乎总是和"门"联系一起，每当"推门"的时候，她就会到一种钻心的疼痛。

于是我问她："是不是你在推门的时候，就会有这样的一种感觉？"她想了想："的确是有一点。"

最终，还是通过催眠我才发现了隐藏在她潜意识里的秘密。



在深入的催眠状态下，我发现了隐藏在她童年早期的一个心理创伤。原来，在她小的时候，大概是在四岁的时候，有一次，她午睡后醒来，发现母亲不在身边，就急于找到她。于是她就直奔父母的房门。看到父母的房门是虚掩的，于是，她想都没想就推开门。没想到，却正看到了父母正在亲热的场面。面对突如其来闯入的女儿，父亲当场大声呵斥她让她出去。她被吓坏了，掉头跑到自己的房间，然后就开

始哭。这件事给她带来了很大的伤害，从那以后，她就变得畏缩起来。不敢和父母说话，开朗的性格变得忧郁起来。这个心理创伤还给她带来一个明显的后遗症，就是她对打开房门有一种强烈的恐惧。生活中出入房间总是需要先打开门，但每当她要开一扇门的时候，似乎房门后面就会有什么让她恐惧的事情发生，潜意识里的那种恐惧感就涌了上来。这时，潜意识会让她拒绝去打开这样的门。这种对开门的恐惧最终转化为生理上的表现，就是手臂的疼痛，疼痛的手臂给了她一个不用开门的正当的理由。

这种疼痛在她预想到自己所面对的房间里有一对夫妻的时候，比如当她寄宿在舅舅舅母家里，当她到那对中年夫妇家拎水时，在这样的场景中，她在那次创伤中所获得的恐惧感被更强烈地激发了，于是这种疼痛就加剧了。而这样的心理创伤也给她的感情生活带来了严重的负面影响，使她对感情生活也有了一种强烈的恐惧感。当她推开自己喜欢的体育老师的办公室的门时，当她迈入婚姻的殿堂时，与丈夫要建立亲密关系时，这种对性的恐惧就自然而然地产生了。本来和丈夫的感情很好，但在潜意识里，她对两人之间的亲热举动是有阴影的，每当两人有亲密接触的时候，内心里总是不自觉地涌起一股逃避的感觉，正像当时她在不小心闯入父母房间时的那种感觉一样。这种恐惧使她在推开自己喜欢的体育老师的门时，手臂莫名其妙的疼痛，使她精神委靡，也给了自己一个不与丈夫亲热的“正当”理由。到此，我们也可以理解为什么她一离开家门，那种疼痛就会减轻，因为离开了家，似乎也就远离了对性的恐惧。

当我与她一起找到这些奇怪病痛的原因时，她如释重负。说来也奇怪，一旦意识到了童年的那场不该发生的事情中她完全是无意的、

不该受到责备时，她的疼痛竟然很快减轻了；又过了几个星期，她兴冲冲地告诉我，她的疼痛完全好了，和丈夫之间终于有了融洽的关系。其实，正是潜意识里那股压抑的创伤得到了彻底的释放，才让她转变得如此之快。

案例点评

遥远年代发生的事情竟然会影响到她成年之后的生活，如果不是通过催眠，即使是她自己，也难以认识到这一点。其实每个人的潜意识里，都隐藏着许多心结，这些心结常常会影响一个人一生的发展轨迹。所以，当我们发现自己的生活被各种不快所困扰时，不妨试着分析一下自己的潜意识，或许就会找到不快乐的原因。



遥远年代发生的事情竟然会影响到她成年之后的生活

2 痴迷的瘦身者

一位丈夫，带着他的妻子找到我，对我说："快帮帮我的妻子，我快要被她折腾得精神错乱了！"

事情的起因是这样：在三个月之前，他们刚刚有了自己的孩子。新生的小生命给这个家庭带来了无穷的快乐。但是没多久，这位丈夫就高兴不起来了，原因是，刚生完孩子的妻子开始对减肥痴迷起来，搞得家里没有一天的安宁。

在刚生下孩子之后，像大多数的母亲一样，妻子的身体略有一些发胖，这是因为摄取了较多的营养物质，是完全正常的反应，而且对哺育孩子也是有好处的。妻子开始也并有放在心上。为了照顾孩子，妻子没有上班，而是一直休养在家，也许是太过无聊吧，大多数时候靠看电视打发时间。也许是看了电视里太多的减肥广告，她突然开始对减肥产生了浓厚的兴趣。

具体地说，她必须每天都要去健身房锻炼一个小时或以上。跑步机，哑铃，腰身锻炼器……每样都要练习。实际上，健身房离家有一定的距离，有时候为了照顾家和孩子，难免会有错不开身的时候，这时，她就会感到委靡不振，做什么都没兴致了，晚上还会失眠，仿佛生活中缺少了什么似的。

为了检验自己的减肥效果，她买了一个体重秤，每天早饭前称一

次，午饭后称一次，睡觉前再称一次，这三次是必称的；除此之外，白天只要有时间，她就会拿出体重秤，站在上面，仔细地研究自己体重的变化。稍微有一点增长，她就会大惊小怪，轻则自言自语，重则吵吵嚷嚷，恨不得全楼的人都知道。有时候，体重整天没有变化，她想来想去，觉得这是体重秤的精度不够，一定要丈夫去买一个精度更高的，害得他跑了许多商店也没买到，她却觉得是他根本没放在心上，在敷衍。

自从她减肥之后，家里的饭菜也随之发生了很大的变化，蔬菜占据了餐桌绝大部分的位置，肉食越来越少见了，丈夫对此很不满，说："你减肥不吃肉，可我不减肥，为什么要我陪着你吃素呢？"妻子回答："如果餐桌上有了肉，我会忍不住吃的，所以不能有。"就这样，丈夫也被迫成了素食动物。炒菜时还动不动就不放油，经常水煮，白水煮青菜，白水煮豆腐。有一次，丈夫实在忍不住了，就亲自下厨，烧了几道菜，当然放了油，妻子见每道菜都放油了，没别的选择，只好跟着吃了，可是吃完不久就吐了，还说，现在吃油会感到恶心，吐完以后觉得舒服很多！不知道她又从谁那里搞到一个中药秘方，买了好多草药，整天在家里熬药，搞得家里全是中草药味道。

由于过度地痴迷节食，妻子整天紧张兮兮的，她自己搞得面黄肌瘦不说，还影响到了对孩子的哺育，孩子也跟着营养不良，只好喝奶粉。但奶粉怎么能与母乳喂养相比呢？

其实，妻子的身材并不算胖。在结婚之前她就很注意节食，很苗条。结了婚，生了孩子，稍微胖了一点，但离肥胖还是有一定的差距。丈夫觉得妻子对体重太在意了，这不是一种正常的表现，有时会劝她，但每当对她说到这件事时，她就会特别激动，甚至大吵大闹，说他不关心自己，不爱自己了。可是，这与爱她不爱她有什么关系呢！面对妻子的这种情况，丈夫又疼又气，不知道该怎么办才好。

除此之外，妻子性格也不太稳定，遇上一点小事就容易激动，晚上

难以入睡，甚至整夜失眠，整天忧心忡忡的，有时会莫名其妙地头晕、胸闷、坐立不安、身体无力，经常说自己感到害怕。

那么，这位妻子为什么会突然对减肥如此的痴迷呢？她的不稳定的情绪状态又是怎么得来的呢？要寻找其中的答案，就不得不回顾她的成长环境。

原来，她从小生活的家庭环境并不是很和睦。她的父母都是个性很强、很自我的人，只在乎自己的感受，很少设身处地为对方着想，为此，两个人经常争吵。母亲的身材有些胖，父亲又是那种口无遮拦的人，有时候，两个人吵得凶了，父亲就会用母亲的身材来攻击她，说她只是一个很胖的一般女人而已，不该这样"霸道"。每到这时，母亲就会特别生气，情绪十分激动，大吵大嚷。

因为这个原因，她从小就十分在乎别人说自己的身材。小的时候，有一次她在吃甜筒，一个淘气的男孩子从她身边路过，他恶作剧地说："还吃，再吃就会像小猪一样。"听到这样的话，她特别激动，随手就把甜筒扔了过去，打在那个男孩子的身上。

长大以后，到了谈婚论嫁的年龄，她更加注意自己的身材了。吃东西一直很小心，整天研究各种减肥食谱，生怕多吃一点点长肉的食物，结果把自己搞得很瘦，但她觉得这是一件好事。与现在的丈夫认识之后，他对自己很关爱，这让她感到十分温暖。但有时她会有意无意地问他："你觉得我胖吗？"似乎在担心他会因为自己过胖而嫌弃自己。每到这时，他就会说一句："你的身材很好。"这时她就会特别高兴。两人结婚了，怀孕的时候，由于身体明显发福，她感到特别的焦虑，不过想到生完孩子也许会好一些，所以她就整天希望早点把孩子生下来。

孩子终于生下来了，像大多数刚生完孩子的女人一样，她的身体



她从小就十分在乎别人说自己的身材

略有发胖，这让她十分紧张，似乎自童年时代埋藏在心里的那种担忧又浮了出来："他（丈夫）会不会因为我变胖了而嫌弃我呢？"有一次，在看电视的时候，她听到丈夫在无意中夸奖一位影星的身材好，而那位影星正是一位典型的骨感美人。这更激起了她的那种不安全感。正是在这种心理的驱使下，她对减肥着了迷，不顾一切的追求瘦身，即使把自己搞得营养不良，面黄肌瘦，也在所不惜。当丈夫出于对她的关心对她善意劝慰时，她反而觉得这是丈夫是在变相挖苦她变胖了，与他大吵大闹，家庭的气氛变得很不和睦。

其实，这位妻子之所以不顾一切地追求瘦身，实际上正是因为担心自己变胖而失去丈夫的爱。而要改变她的这种偏执行为也很简单，

就是丈夫要给予她足够的关心，让她明白，他不会因为她外表的改变而减少对她的爱。其实，丈夫一直是很爱这位可爱而又略有偏执的妻子的，当他明白妻子的种种古怪行为竟然是因为害怕失去自己时，他很感动，于是为妻子付出了更多的体贴，妻子感受到了丈夫的关爱，也就明白了他的心意，他们的关系也因此变得和睦。

三个月以后，当我再次见到这对夫妻时，妻子的脸上不再有先前我见到她时的那种紧张憔悴的神色，而丈夫，也不用再每天品尝白水煮青菜，白水煮豆腐这样的“美食”，当然，在合理膳食营养之下，妻子的身体更健康了，他们的儿子也在快乐地成长。



女人大都感性而又含蓄，即使她们感到不快乐，也常常不会直接表现出来，但这并不意味着她们就愿意接受这种不快乐。如果不是通过心理辅导师的分析，谁又能想到一位痴迷于瘦身的女人，她的内心里竟然有这么多曲折的故事？谁又能够想到，她对瘦身的近乎偏执的追求，其真正隐含的原因，竟然是害怕失去丈夫对她的爱！

3 爱情洁癖

她最近结交了一个男朋友，他是个不错的男人，是可以交往的人选，就是有一点让她难以接受——他有过一个女朋友。在男方正式向她表白的时候，她就很直接地问"你有过女朋友吗?"男方略带紧张地回答："有过一个，不过那都是很早以前的事了。那时候什么都不懂，就是看别人都有个女朋友，很好玩，她又对我很好，我们就交往了，



就是有一点让她难以接受

但我们真的没什么。”听到他的话，她表面上没说什么，心里却不高兴了。她想了想，对他说：“让我好好想想再回答你。”

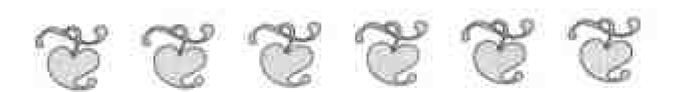
男人是她的同事，很阳光，很活泼，也很能干。她对他一直有好感，一直在默默地关注他，听到他对自己表白，她心里当然十分高兴，可是，为什么天公这么不作美，偏偏让他有过一个女朋友呢？虽然他们现在已经没来往了，可是一想到他们曾经拉过手、亲吻、甚至……她就感到心烦意乱。

从很小的时候起，她心里就有这样一个也许并不正确、但从来都很坚定的想法：凡是那些谈过两次恋爱的男人都是花心人，一定会成为负心汉，不是好人。虽然男人一再辩解，与前女友只是交往过很短一段时间，根本没什么，她还是放心不下。回到家里思来想去，已经过去好几天了，她还是拿不定主意，甚至晚上连觉都睡不好。

在心情烦闷的时候，她把这件事情告诉了密友。密友一开始也没往心里去，只是随便地问：“是哪个男的啊？”她说了。密友一听，羡慕得眼珠子都快凸出来了，大声地说：“是他？那你还犹豫什么呢？要是我，就是他离过婚有了孩子我都愿意。”于是她把自己的担忧跟密友说了：“如果他们之间有过亲密关系，怎么能够让人接受啊？”

密友很不屑地回答：“嗨，现在都什么年代了，你总想找到又英俊又单纯的，可是英俊的男人身边怎么会缺少女孩子呢？你对感情太挑剔了。别想了，听我的，快答应他，错过去可就要后悔了！你若不答应，就把他介绍给我吧！”

她想了想，还是很犹豫：“我宁愿什么不知道，可是他却告诉了我，我真的无法接受。一想起他跟别的女人在一起，我就会觉得很难过。”



其实，这种情况不是第一次发生了。以前她也认识过几个男人，

但都不成功，原因就在于她对感情的要求十分苛刻。每次两人刚一相识，她就不由自主地去打听他的过去，一旦发现他和别人有过感情经历，就会觉得这样的感情不够“纯洁”，觉得自己吃亏。她自己还从来没和哪个男人有过亲密关系呢。每次当她这样想的时候，就总会找到那个男人让她不满意的地方。如此几次，她形成了一种习惯，每当看到那种有过感情经历的男人，她就会不由自主地以挑剔的目光去评价他，而评价的结果是总能发现他的不好之处，结果，她认识的男孩子不少，却没有一个能够让她满意的。

她心里总有这样的一种想法：我要对我爱的人专一，而我爱的人也必须对我执著，保持绝对的忠贞，这样才是完美的爱情……有时，她也明白这样的想法很幼稚，但她还是控制不住这样去想。

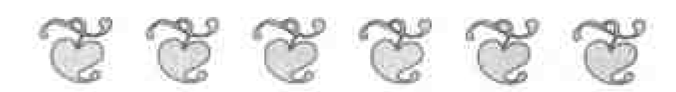
但这个男人不同，他真的很优秀，而且看起来很正直，不像是那些没有定性的男人。而且，他对自己的表白是很真诚的，不是那种心血来潮的样子。难道真如密友所说：自己对感情太挑剔？碰巧前几天无意中她在报纸上看到一篇关于“爱情洁癖症”的文章，里面的描述，竟然和她如此地相像。难道是自己患上爱情洁癖症了吗？

其实，她不仅在感情上有“洁癖”，在生活中她也有洁癖。比如擦洗家里的窗玻璃，别的女孩子擦擦也就算完了，但她不同，只要有时间，就会一遍又一遍地擦拭，即使再干净也不放心，一边擦还会一边问母亲：还有灰尘吗？其实她知道母亲是花眼，看不清楚的，问她也没用。但问完之后，似乎能让自己轻松一点。不过，只歇了一会，那种怕不干净的感觉又上来了，忍不住又想擦。更不要说家里的锅碗瓢盆了，每次清洗都要反复洗几遍，一直洗到自己都烦了为止。在她近乎苛刻的打扫下，家里总是一尘不染，干净的程度可以比得上医院的

消毒室了。

烹饪也是如此。比如在清洗蔬菜时总要洒上一种可以消毒的洗涤灵，或许这种消毒真的有效，但吃的时候，蔬菜里却总有一种淡淡的消毒水的味道，母亲吃起来很不习惯，提议不要放了，但她不放心："现在的病菌太多，不洗干净会得病的。"可是，那么多人不放消毒液，不也没得病吗？

除了这些生活的细节，在工作上她对自己也很苛求，有什么事情，如果不是做到最好，就会不安心，一定要把它做好。虽然她的工作总是做得一丝不苟，很受大家的欢迎，但自己却搞得经常会很累。



那么，她真的有"爱情洁癖症"吗？她的这种洁癖，又是怎么形成的呢？

爱情洁癖症，是指一个人对感情的挑剔态度，对伴侣缺乏宽容，一味地追求纯粹，追求完美，一旦发现自己的爱情有一丝污渍，哪怕可以微不足道到忽略不计，也要力争到底，不惜玉石俱焚。患有爱情洁癖症的人，首先是忠于爱情的人，但也往往是爱情的牺牲品——因为对伴侣太过苛刻，迫使伴侣不得不离开自己。



那么，这个女孩子为什么对感情如此地苛刻呢？

要找到这个问题的答案，就不得不回到她的成长经历里去。原来，她是单亲家庭长大的。在小的时候，她的家庭本来是很幸福的，父母都很爱她。但在她七岁的时候，父亲有了外遇。外遇不是别人，正是父亲的初恋情人。本来父亲和这个女人有着很好的感情，但因为种种原因没能走到一起。和母亲结婚以后，仍然没有与她断绝联系。最终，

两人之间断断续续的来往演变成了破坏家庭的导火索。有一次，母亲带着她到舅舅家玩，本来去之前跟父亲说好了晚上就住在那里，不回家的。但那天晚上，母亲突然想起来家里的煤气阀可能没关严，就带着女儿连夜赶回家。可是，当母亲打开房门的时候，看到的却是丈夫与另外一个女人在一起的场面。

母亲打开房门的时候

那个女人仓皇地走了，母亲则大哭起来。女儿太小，还不明白太多，不过，本能的她是不喜欢那个女人的。在母亲哭泣的时候，她把家里细细地打扫了一遍，似乎这样就可以让那个女人的痕迹永远从家里消失，使自己的家庭恢复往日的宁静。

本来父亲是很爱她的，但自从有了第三者，家庭的温暖就没有了，取而代之的是不断的争吵和母亲的哭泣。最终父母离了婚，她跟着母亲长大。虽然母亲很爱她，但家庭的破裂给她的伤害还是很大的。从那时起，她就有了洁癖，不仅对环境卫生有洁癖，对感情也有了洁癖，那就是喜欢她的人，一定不能够喜欢过别人。长大以后，她的理想就是一定要找一个有责任感又专一的男人，绝不会找一个像父亲那样给家庭带来如此巨大伤害的人。她在与男孩子的交往中，就特别在意他

们是否专一，不仅要求他现在要对自己好，也要求过去没有一丝一毫的感情经历。只有这样，她才相信他会真的爱上自己。但是，这样的男人似乎少之又少。不过，她打定一个主意：宁可一辈子单身，也绝不找那些花心大少，那些三心二意的男人。

现在，她遇到了一个看起来很有责任感、很专一的男孩子，可是他偏偏和别人好过，到底该接受他，还是拒绝他呢？

对于这样一个对男人的专一有疑虑的女孩子，我鼓励她："你应该多与他交往，在交往中去了解他，而不是在这里无来由地揣测。只有在交往过程中才能知道他是不是一个真的有责任感的人。再者，感情是需要一定的清洁度，只是凡事有个界限，超越过多，不仅伤害了别人，也可能伤害了你自己"。

听了我的话，她若有所悟。

过了半年，有一天，她又来了。她告诉我，她终于相信他会真的对她好。有一次，她出车祸了，被一辆急驶的汽车刮倒，右小腿骨折了。他闻讯后匆忙赶到医院，在见到他的那一刻，她哭了。此后的一个月，都是他忙前忙后，拍片、化验、上夹板、打石膏模子，还要上班，把他忙坏了。母亲体弱，能做的很少，如果不是他的照顾，真不知道两个女人该怎样挺过这样的苦难。医生告诉她，她的腿以后可能会留有一点残疾，如果恢复不好，走起路来可能会有一点跛。她听了这话，想了许久，还是跟男孩子说了。男孩子听了，只是抱住她，说："傻丫头，别胡思乱想了，你就是躺在床上我也会娶你 。"有一天晚上，他来陪床，也许是太累了，在床边坐着就睡着了，睡着的时候，身上披着的外衣掉在地上都不知道。她挣扎着爬起来，拾起来给他披上，看着他疲惫的面孔，她哭了。那一刻，她终于相信这个男人对她

是有真情的。两个月之后，她的腿康复了，由于积极的锻炼，一点后遗症都没留下。而她的爱情洁癖症，也在不知不觉中完全消失了。



受过伤害的女性，对感情常常会变得特别苛刻，正应了那句话："一年遭蛇咬，十年怕井绳"，一次刻骨铭心的痛，足以让她们舔舐多年的伤口。这个案例里的女主人公因为亲眼目睹了父亲对家庭的背叛而对感情产生了怀疑，甚至达到了苛求的程度，凡是对方有过感情经历，她都会先入为主地认为他"不是一个好男人"。当然，心病还需心药治，她对感情的不信任，最终还是因为真情的获得而彻底消失了。其实，这也不正是每一个女性朋友所梦寐以求的吗?



控制不住的焦虑

一个女子，马上要结婚了，却丝毫感受不到即将成为妻子的快乐，反而整天忧心忡忡，为一些小事担惊害怕，担心已经做好的事情节外生枝，担心生活会越来越糟糕，担心未婚夫将来会抛弃她……其实未婚夫是很爱她的，她没有必要这样担心。但她说什么也控制不了自己的焦虑，心里像压了一块大石头，总是心神不宁、坐卧不安。心里很压抑，却没处发泄。

最近她还经常做这样一个噩梦。

在梦里，她恍恍惚惚地好像回到了某个朝代（就像电视里的历史剧那样），在一个皇宫里面，她（也许是个公主）正在花园里看花。说是皇宫，是因为面前有个老太太自称太后。但仔细看一下周围的摆设又不像皇宫，没有金碧辉煌，也没有很宽敞的空间，也没有众多的太监和宫女。倒像普通的平房，很熟悉的样子，好像在哪里见过。

她本来在花园里玩得很高兴，突然听到有人叫她的名字。仔细听，原来是太后召见她了。她急忙来到太后的面前，刚才高兴的心情突然之间消失得无影无踪，取而代之的却是惴惴不安和恐惧。这时，刚才那个声音又响起来了，要她跪下听太后的赏赐，于是她就不情愿地跪

下听“圣旨”。可是，越听越不对劲，赏赐给她的不是绫罗绸缎，不是金银珠宝，而是要赐她死！

她心里很恐惧，但很不心甘：为啥你说死，我就要死？我还要活着呢。于是她站起来就跑，这时就有人在后面追她。她只想快跑，跑着跑着竟然飞起来了，但是却飞不高，飞起一点，又落在地上，再飞起一点，又落地上，像蜻蜓点水那样，后面的人眼看就要追上她了，她感到绝望，一种无力感迅速攫取了她，让她无法动弹。这时，她大叫一声，从梦中醒来。

醒来之后，她出了一身冷汗。那晚睡觉之前，她正好看的是电视剧《还珠格格》，她一直很喜欢女主角小燕子，心里还想着自己要能和她一样就好了。这个梦可能就是她这种想法的反映。可是，为什么是这样一个可怕的过程呢？回想起可怕的梦境，她怎么都睡不着了，拿起电话给未婚夫打过去，把他从睡梦中叫醒，一边哭一边说着自己可怕的梦。电话那边未婚夫好言安慰她，让她不要胡思乱想，那一夜，她一整夜都没睡，一个人坐到天明。

第二天未婚夫见到她的时候，看到她通红的双眼，知道她一整夜都没睡。其实，未婚夫也发现她最近特别紧张，这让他也很烦恼。不久前的一天，未婚夫来到她的住处，买了一个很大的玩具熊送给她，为了给她一个突然惊喜，就自己打开门，蹑手蹑脚地进去了。她正在房间里坐着，背对着门，不知在想什么，很出神的样子。他走到她背后，突然把玩具熊递到她的面前，刚想说：“看看这是什么?”没想到她一惊，一下子跳了起来，吓得直叫，还掉了眼泪，这让未婚夫十分尴尬。本来是想让她高兴的，却把她吓哭了。

还有一个周末，两人一起去买新房里使用的茶具。逛了一家商店，未婚夫看中了一款，想买，她说颜色不好；又逛了一家商店，又看到一款觉得很不错，想买，她说样式不好……逛了许多商店，没有见到

一件让她满意的。未婚夫有些不解，问她为什么，她又不高兴了，说："不喜欢就是不喜欢。"然后生气地又要哭了，把他搞得一头雾水，不知所措。

眼看着两人的婚期就要到了，却整天被这样的小事搞得很烦乱，结婚的喜庆感似乎也减淡了许多。

面对这种情况，在未婚夫的坚持下，他们决定求助于心理辅导师。

未婚夫希望搞清楚为什么自己未来的妻子会这样焦虑，是对婚姻不满，还是什么其他的原因。而妻子则希望减轻自己的焦虑，不给未来的丈夫带来烦恼——毕竟，她还是很爱他的。

那么，她为什么会如此焦虑，那个梦又是什么意思呢？

要寻找这个问题的答案，我们必须从她现在的生活开始分析。

我问："你不爱你的未婚夫吗？"

她摇了摇头："我们认识两年了，我很爱他，可以说他是我最爱的人。"

我又问："那究竟为什么要对他发脾气呢？"

她想了想，告诉我："也许和我未来的公婆有关。"

原来，她的未婚夫是独生子，而公婆又一向对儿子管得很严，经过他们家里的一致商量，两人结婚后要和男方父母住在一起。未来的婆婆很小气，还很挑剔，又处于更年期，在两人还在谈恋爱的时候就经常为了一些小事挑她的毛病。有一次，她受他的邀请到他家里吃饭，吃完饭以后，很主动地帮着收拾桌子、洗碗，可是在她洗完碗回到客厅里的时候，未来的婆婆跑到厨房里仔细检查了一下，然后回来对儿

子说：“碗洗得不干净哟，一看就不会做家务，这样的话将来可怎么成。”听了这话，她面红耳赤，觉得很没面子。

还有一次，她从老家回来，带了一些家乡的特产黑木耳，等再到他家做客的时候，特意带了一些给他的母亲，既是一份心意，也是想与这位未来的婆婆搞好关系，她很高兴地收下了。在女孩子下次又去做客的时候，在饭桌上，果然吃到了清炒黑木耳，女孩子很高兴地说：“看起来还不错啊。”没想到，这位母亲却说：“哪里，这是我到超市买的一级品，你上次拿来的我觉得不好，已经送人了。”未来婆婆的话让她很没面子，那一顿饭都吃得一点滋味都没有。

每次到他家里做客的时候，她都有一种如坐针毡的感觉，恨不得早早地离开那里。即使是短时间的相处都已经让她十分难堪了，现在，却要与这样一位婆婆朝夕相处了，这怎么能够不让她焦虑呢？一想到他母亲种种挑剔和讽刺的脾气，她就会感到胸口疼痛，六神无主，焦虑万分。

从性格的角度来说，她的这种性格与成长的环境也有着密不可分的关系。在她小的时候，父亲性格软弱，又没有太大能力，不能独立支撑起这个家庭，她的母亲是性子很急躁的那种女人，因为生活上的一些琐事，母亲经常会和父亲大吵大闹，每到这时，父亲就会低着头躲出去，一点解决问题的办法都没有。

而一看到丈夫躲出去了，失望的母亲就会拿女儿撒气。记得有一次，她刚放学回来，母亲又在和父亲吵架，吵架的原因是母亲看到别人家里都买了摩托车，就让父亲也买，可是父亲做不到，母亲就和他吵了起来，还要离婚，父亲面对又哭又闹的妻子没有办法，只好躲到外面去。看到父亲走了，她很害怕，生怕母亲又会骂自己，于是跑出



小的时候，她是很无助的

了家门，躲得远远的，直到很晚才回到家里。这时父亲也刚刚回来，母亲不好再向他发怒了，于是，就在女儿刚刚踏入家门的时候，余怒未消的母亲狠狠地打了她一巴掌，骂她说："跑到哪里去了，还知道回家?"其实，这一巴掌是打给父亲看的。

可以说，小时候她是很无助的，每天都要小心翼翼的，因为不知道什么时候母亲的责备甚至是打骂就会无端地降临到她的头上。

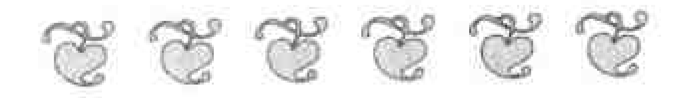
长大以后，她终于离开了家，到外面打工去了。虽然远离了家，但是自幼就形成的自卑焦虑的性格却一直在深深地影响着她。她特别胆小，即使是自己把事情做得很好，也总觉得做得很差。总是担心别人对自己不满，每天从早到晚提心吊胆的。不过，这种情况在她认识了自己的男友之后有了很大的改观。男友很爱她，给了她很多温暖，让她长这么大第一次感到生活的快乐。但是很快她就发现，男友的母亲似乎不喜欢她，总是在挑她的毛病，无论她怎样小心，都不能让这

位母亲满意。因此，在结婚之前，当男友告诉她，自己的父母身体不好，需要他照顾，结婚以后只能和他们住在一起时，她感到特别焦虑。一想到要与那样凶恶的婆婆住在一起，她就忧心忡忡。

在这种情况下，童年与母亲在一起的那种焦虑又被激发出来了，让她感到十分恐惧。她的种种过于紧张的行为，和对未婚夫的种种挑剔，都是在这样的状态下表现出来的。

那么，她做的那个梦又是什么意思呢？

原来，在她很小的时候，有一个晚上，她发烧了，烧得很厉害。那时父亲外出做工了，家里只有她和母亲。她烧得迷迷糊糊的，又不敢跟母亲说，在意识朦朦胧胧的时候，她突然想到，自己会不会就这样病死呢？一想到这，她很恐惧，挣扎着爬起来，打开灯，用惊恐的目光看着熟睡的母亲，希望她能够帮助自己。母亲醒了，看到她，却只是说："你又在捣什么乱？连觉都不让我睡。"然后关掉灯，翻了个身，继续睡了。那一刻，她感到非常绝望。其实，让她感到恐惧的这个梦就是童年时代这一场景的再现，在梦里，高高在上的太后对她不闻不问，反而要赐她死，正是那一晚她的恐惧的再现。



当我与她还有她的未婚丈夫一起分析完她焦虑心理的成因时，她的未婚丈夫这才明白了事情的真相。他感到非常内疚，没想到自己深爱的人竟然会有这样悲伤的过去。而自己在无意之间的举动，又唤醒了她遥远的记忆，加深了她的痛苦。经过他与母亲的协商，他们最终还是在外面租了房子，只不过离家稍近一些，这样，既可以照顾父母，又考虑到爱妻的心理承受能力。几个月之后他们结婚了，在丈夫的呵护下，妻子的焦虑得到了很大的缓解，再也不像惊弓之鸟般惶恐不安了。他们的婚姻生活是幸福而美满的。



在这个案例里，女主人的心理伤害是与她母亲有关的。童年时代就与母亲的关系不好，对母亲的挑剔心有余悸，长大以后，在她就要步入婚姻生活的时候，想到她即将面对的是一位同样挑剔的婆婆，隐藏在潜意识里的那种焦虑又不自觉地被激发出来，让她的性格变得脆弱、难以捉摸，连很爱她的未婚夫也猜不出其中的原因。只有在他们选择了相对独立的生活时，这种焦虑才得到了缓解。

5 女强人的内心世界

在所有认识她的人的眼中，她都是一个绝对的女强人。

她年仅三十岁，就已经在独自经营属于自己的一家广告公司。虽然年纪不大，又是一个女人，但这些没有成为阻止她成功的障碍。自大学时代起，她就不断地为自己的将来做准备。她学的是广告设计，在校的时候，不仅学习很勤奋，专业成绩好，还经常利用假期到外面打工，这样，大学还没毕业她就积累了大量的经验，对这个行业有了很深的了解。

从性格的角度看，她也是很好强的那种人。从小到大，她就像《乱世佳人》中的郝思佳，在任何场合都是众人瞩目的焦点。她最不喜欢被别人忽视，最不喜欢那种听从于别人的感觉，如果有谁不把她放在眼里，她就一定要想办法向他们证明自己。她聪明、能干、漂亮而又任性，甚至有些霸道。但她的出众的能力足以支持起她的任性和我行我素。可以说，她拥有着女强人的一切素质：坚定，有韧性，果断，足智多谋，临危不乱。

在大学毕业时，她并没有像其他同学一样到处求职，而是选择了自己创业。凭借出色的设计能力、丰富的行业经验、执著的精神，她的业务很快地窜起。而女人天生的性别上的优势，也为她的成功推波助澜，外表漂亮，举止大方的她有一股天然的亲和力，这让她可以轻

而易举地和别人打交道。凡是与她有过交往的客户，大都与她保持着良好的关系，因为这个缘故，她从不担心自己的公司会缺乏业务。



那种内在的、有底蕴的美，常常让接近她的男人回味不已

不过，虽然她是一个女强人，但又绝不是一般意义上的那种女强人。一提到女强人，许多人的心目中可能会浮现出这样一个形象：面色凝重，语气高亢，留着短发，走起路来卷起一阵风……但她不是，她长得很漂亮，长发披肩，温文尔雅，有一种淡淡的、自然的美，从不会因为过分的装扮自己而给别人带来压迫感，但那种内在的、有底蕴的美，常常让接近她的男人回味不已。

人们常说，女强人的内心世界常常是孤独的，因为按照她们的性别，她们本来应该更柔弱，所以，既然她们已经成为了强者，人们常常会对她们抱以异样的眼光，挑剔揣摩着她的种种不足，尤其会对她的私生活和感情世界非常感兴趣，似乎从这里才能够找到她的弱点，以满足大众的心理平衡。但她不同，她有一个幸福的家庭。

丈夫是她的大学同学，做技术设计工作，高大，英俊，性格很严谨，话不多，一直是她的坚强后盾。人们常说，一个成功男人背后常常会有一个好女人，但她要说，一个成功女人的背后也常常会有一个好男人。在这个家庭里，虽然她不如丈夫付出得多，但她也在尽自己

的努力，扮演着一个体贴的妻子角色，温柔贤惠、极富温情，尽自己的最大努力照顾丈夫。她经常和丈夫一起出入各种社交场合，每当这对璧人出现时，在场的所有女人都会不自觉地发出赞叹，羡慕这个女人所拥有的近乎完美的一切。

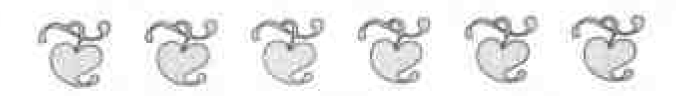
但是，最近半年以来，这种情况在不知不觉中发生了变化。

不知为什么，她发现自己与丈夫的感情似乎越来越疏远了。结婚以来，每天无论有多忙，下班之后她都会尽量回到家里吃饭，虽然晚饭经常是丈夫做的，但她都会捎回一些可口的外卖，作为自己未能尽妻子责任的补偿。丈夫对此并不介意，只要两个人在一起享受晚饭，就是最快乐的。吃完晚饭，丈夫会揽着她，两人一起坐着看电视，这时她会倾诉这一天的烦恼。丈夫的话从来都不多，但他坚实的臂膀就是最好的语言，每晚的这段时间是一天中最温馨的时刻，也是她最珍惜的时间。周末，只要能够腾出时间，她一定会尽量陪着丈夫。只是由于自己一直忙于事业，结婚三年以后，还一直没有生孩子，在这方面她是心怀歉疚的。

但是，半年以来，她发现这种情况有了明显的变化。丈夫的话本来就少，现在更少了，晚饭两个人虽然还在一起吃，但饭桌上的气氛不再是那么愉快，而是变得很压抑。吃完晚饭以后，他不再看电视，而是一个人默默地回到房间里看书。很多次，她坐在沙发上，等着他像以往一样过来揽住她，但是他对此似乎没有兴趣了，偶尔也会过来陪她一下，但很快地匆匆就走了。虽然他还像以往一样默默地承担着家里的种种家务，做饭，洗衣，但是，在做这些事情时，明显不再像以前那样很有乐趣。那些曾经让他很愉快的事情，现在变成了一种负担，她能够感受得到他在做这些事情时的不情愿与勉强。这样的气氛

让她感到很沉闷。

她知道对于这个家，自己付出的远比丈夫要少。每想到这一点，她就会努力做出一些行动，希望能够作为对他的补偿，比如送他一些礼物，自己抽出时间回到家里把家务做好，在晚上会主动向他温存。但是，虽然她这样做了，他似乎并不在意，有时甚至是无动于衷，尤其在她主动向他示好的时候，他的态度很冷淡，这让她感到很受伤。



就在夫妻二人之间沟通不畅的时候，另外一个男人闯进了她的生活。

他是她的客户，三十多岁，有过一段婚史。用他自己的话说："陷入到一段成为负担的感情里，但现在已经自由了。"他有着一副会让多数女人喜欢的外表，性格则大胆而又开放，经常向她宣称他对待婚姻的态度："当两个人没有感觉的时候，就不必再勉强。"似乎在向她暗示什么。在两人相识后不久他就坦率地对她说："我之所以要与你做生意，就是因为你这个人。"甚至还很明确地说："我喜欢你，我要追你。"然后他果真就这样做了。也许是因为家庭中受到冷遇，或许还有一点点他本身的魅力，或者仅仅抱着一种新鲜好奇的态度，抱着试试看的心态，她与他交往了。

他的确是一个很会讨女人喜欢的人，不缺时间，不缺金钱，有着让人难以招架的热情。所有追求情人的招数，他都会不惜代价地使用。一开始，她对这个花花公子一样的男人并没有多少好感，但是，在他反复的攻势之下，她还是很有一些感动的。尤其想到自己回家就要面对一个对自己冷眼相对的男人的时候，这个男人的甜言蜜语就更有了竞争力。丈夫对她的冷落让她感到不公平，而他的出现确

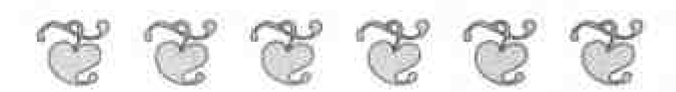
实填补了她内心的许多寂寞。与他在一起的时候总是很快乐，虽然只是一种浮华的快乐，但毕竟也填补了她的许多空虚。她渐渐地不回家吃晚饭了，与他在一起吃饭的时候，想到家里还有一个人寂寞地守着，她的心里会有一种快感，是报复，还是其他什么，她说不清，总而言之，她觉得这样是公平的：既然你冷落我，为什么我不可以自己寻找一些快乐呢？

直到有一天，两人又一起吃饭，他以为自己已经得到了她的心，就得意洋洋地对她说："其实我知道我一定会追得到你。"她很好奇地问："为什么？"他想了想，告诉她："我知道你不幸福。幸福的女人不是你这个样子，闷闷不乐，面色凝重，这绝对不是一个快乐的女人，所以我有这个信心。"

她听了，一惊，难道自己不幸福？可是，她一直都以为自己是世界上最幸福的女人啊。她陷入了深深的困惑。

那天的晚饭，她几乎没吃几口。回去以后，面对着曾经让她感到温馨幸福的家，还有那个已经背对自己睡下的、曾经让自己深爱的男人，她不由得问自己：这到底是怎么了？对自己相处多年的丈夫，难道就没有爱了吗？难道自己真的爱上别人了吗？

她感到困惑了。



对于这位妻子，我们到底该怎样帮助她面对眼前的困惑呢？其实，我们都可以看到，她和丈夫疏远的原因，是因为两人之间的沟通越来越少，在感情得不到释放的时候，一个外来者的关心让她陷入了迷茫。但这种暂时的温暖，并不代表着可以取代她与丈夫之间存在已久的深厚感情。对于她来说，她也觉得自己是爱丈夫的，眼前发生的一切，只是因为她感受不到丈夫的爱而已，或许，是出于一种报复的心态：

既然你冷漠地对待我，那么为什么我不可以找别人呢？

所以，眼前最重要的问题，是要她重新找回与丈夫的沟通与信任。那么，到底是什么原因使她与丈夫之间疏远了呢？

让她意想不到的是，丈夫对她的疏远竟然与她自己的性格有关系。在与她丈夫的交谈中，他告诉我：其实他一直深爱着自己妻子。她聪明、能干、有活力，他的亲戚朋友都很羡慕他娶了这样一个好妻子。但是，妻子有时却显得过于强势，让他很难接受。

有一次，家里来了许多客人。平时，都是他在家里烧饭的，但是那一天，来的朋友里有很多他熟悉的人，他觉得当着这些人烧饭是一个很没面子的事情，于是就跟妻子说："我们不如到外面吃吧？"妻子却说："那哪里有家里感觉好？"妻子决定了在家里请朋友们吃饭，可是，她又不下厨房。当他在厨房里系着围裙忙前忙后的时候，妻子在客厅里与朋友们谈笑风生。朋友看到这样，也都打趣地说："你们家真是男主内，女主外啊！"作为一个男人，让别人这样评价，是多么尴尬的一件事。

再有一次，妻子要他一起出席一个商务活动。他的性格比较内向，不喜欢这样的公众场合，但妻子说这样的晚会每个人都要带着伴侣去的，出于对妻子的爱，也是为了让妻子高兴，他就穿得很整齐地和她一起去了。在那里，妻子与以往一样，仍然是众人眼中的焦点。当妻子带着他与那些来者熟练地打招呼，他们大都与妻子愉快地交谈，却把他冷落在一边，他受不了这样的尴尬，就找到一个角落坐下。可是，妻子却很快找到他，一定要他陪着自己去应付那些场面。就这样，那一晚，他就像一个犯了错误的小学生一样，垂头丧气地陪着妻子走来走去。

他本来就是家里的独子，父母都希望他能早点要个孩子，以享天伦之乐。前几年，看到妻子太忙了，他的这个想法一直都压在心底。

但是这两年，两人都已经快三十了，他觉得很着急，就给妻子说了这件事。而妻子此时正在事业的高峰期，想都没想就回绝了他："现在不能，我工作正忙着呢。"

心里有了埋怨，他与妻子的交流自然就少了。妻子确实很能干，他也愿意作她的支撑，在背后为她付出，但她对他的这种付出已经习以为常，觉得那都是理所当然的事情，一点都没考虑过他的感受。他觉得自己受到了忽视，心情自然就差了，不再像以前那样热情，两人的冷战的状态就此而来。

当妻子听到我转述她丈夫的内心想法时，她这才意识到了自己的失误，因为自己的强势，忽略了丈夫的感受，让他受到了伤害。她感到很愧疚。当着我的面，她含着眼泪向丈夫道了歉。

又过了一年，我接到这位妻子打来的电话，她告诉我，两人的关系已经和好如初，而她刚刚生完孩子，是一个可爱的儿子，这更为她的家庭带来了无穷的欢乐。



强势的女人常常有以自我为中心的倾向，在潜意识里，她已经习惯了"当然要听我的"，对爱人的感受自然就很少考虑了。但这样的"强势"常常是危险的。婚姻是一种平衡，爱人的感受长期得不到尊重，内心自然就会产生压抑，会影响他的情绪，久而久之，就会不自觉地在两人之间造成隔膜，甚至危及两个人的感情。女性并不是不可以强势，但不要忽略一点，强势不等于只考虑自己的感受而忽略对方。只有意识到这一点，那些性格好强的女性朋友们才可以更好地经营自己的感情。

6 弗洛伊德的女病人

奥地利心理学家弗洛伊德遇到过这样一位奇怪的咨询者。这个病人名叫苔莎，二十五岁，是一位生意很红火的面包店老板的女儿。在连续几个星期的时间里，每到夜晚，她就会偷偷地跑到父亲的面包店里，把摆在货架上的准备第二天出售的面包都放回到储藏室里，如果有人阻止她这样做，她就会十分恐惧地大喊大叫。而且，她自己几乎不吃东西，体重急剧下降。面包店老板不知道她为什么会这样，为了不让她晚上出去，就把她锁在房间里，结果，她晚上从窗户跳出去，还因此把腿摔伤了。父亲对女儿的奇怪举止，既无奈，又心疼，只好求助于弗洛伊德。

弗洛伊德为了找到她的病因，给她做了催眠治疗。

在安静的房间里，弗洛伊德把指尖轻轻地放在苔莎的眼皮上，用轻柔的话语让她平静下来，进入一种似睡非睡的状态。然后他说了许多安慰的话，告诉她，他是值得信任的，可以帮助她减缓自己的恐惧，她可以放心地讲出内心的忧虑。他还暗示说，她本来是个健康的女孩子，她的病会好的。

弗洛伊德的引导渐渐地起了作用，过了几分钟，原来平静的苔莎突然惊声叫了起来：“他们要吃掉它”。弗洛伊德因此找到了她的病因。

原来，面包店每天都要烤出大量的面包圈，以供当地顾客购买。苔莎本来是父亲的好帮手，每天她都亲自把烤好的面包圈摆到货架上。看到顾客们一边品尝自己烤的面包圈，一边称赞它的好味道，她的心里有一种说不出的高兴。

在来采购面包圈的顾客中，有一位中年军官，他所在的部队驻扎在当地的兵营里。中年军官总是穿着一套制服，看起来很有一些成年男子的英武。苔莎对他有一种说不出的好感。每当他来的时候，她就会表现得特别主动。中年军官把这个情窦初开小女孩的举动看在眼里，心里自然明白其中的含义，有时就会和她开一些玩笑。

就在不久之前，军官又到店里了。看到他的到来，苔莎高兴地迎了过去，把他经常买的面包圈递到他面前，对他说："喜欢这个吗？"军官看着这位天真可爱的女孩儿，也许是情意荡漾，于是很猥亵说了一句："我更喜欢你的面包圈。"

当时的苔莎并没有听出其中的含义，反以为他接纳了自己的友善举动而感到十分高兴。不过，晚上回到家里，她细细回味着当时的场景，他的表情，还有他说的那种句话，她突然明白了其中的含义。她顿时感到又羞又愧，为自己失去淑女风范的示好而感到万分懊悔，因为正是因为这样的举动而受到了对方的菲薄。这种羞愧的念头折磨着她，让她一刻也不能安静，于是，趁着夜色，她悄悄地跑到面包店里，把已经摆上货架的面包圈全都收起来，摆到了储存室里，似乎这样，就不会再让那位中年军官有菲薄她的机会了。

第二天，她的父亲——面包店的老板——发现了一夜之间面包圈都突然回到了储存室，不明原因，还以为是女儿担心面包变质所采取的行动。但此后很快他就发现，每天晚上店铺里的面包圈都会"自动"地回到储存室里，而做出这一奇怪举动的不是别人，正是自己的女儿。本来活泼开朗的女儿还变得忧虑，整天躲在房间里不敢见人。甚至连

饭也很少吃，身体日渐消瘦。

无独有偶，我也遇到过一位有着类似问题的求询者。她才十七岁，正上高中，还有一年就要高考了，她的成绩也一直很好，在班里排前几名，但是最近一段时间她说什么都不肯上学了，先是跟母亲说要自己在家复习，母亲心想，她自己怎么可能复习好呢？不同意。她又提出来要转学，可是她所在的学校是全市最好的重点高中，还要往哪里转呢？在提出种种奇怪的要求没有得到满足之后，她就干脆不上学了，整天躲在家里。

与之相伴的，还有不敢见人，甚至连上街都很困难。父母都很焦急，不知道发生了什么事情。问她，她就哭，什么都不肯说。

那么，到底发生了什么事情呢？父母隐隐约约地猜到了是在学校发生了什么事情。可是到了学校，跟老师一问，老师也很惊讶，根本不知道为什么，她也很奇怪为什么这个成绩优异的女孩子一直没来上学，因为以她的成绩，考上一所重点大学是一点问题都没有的。

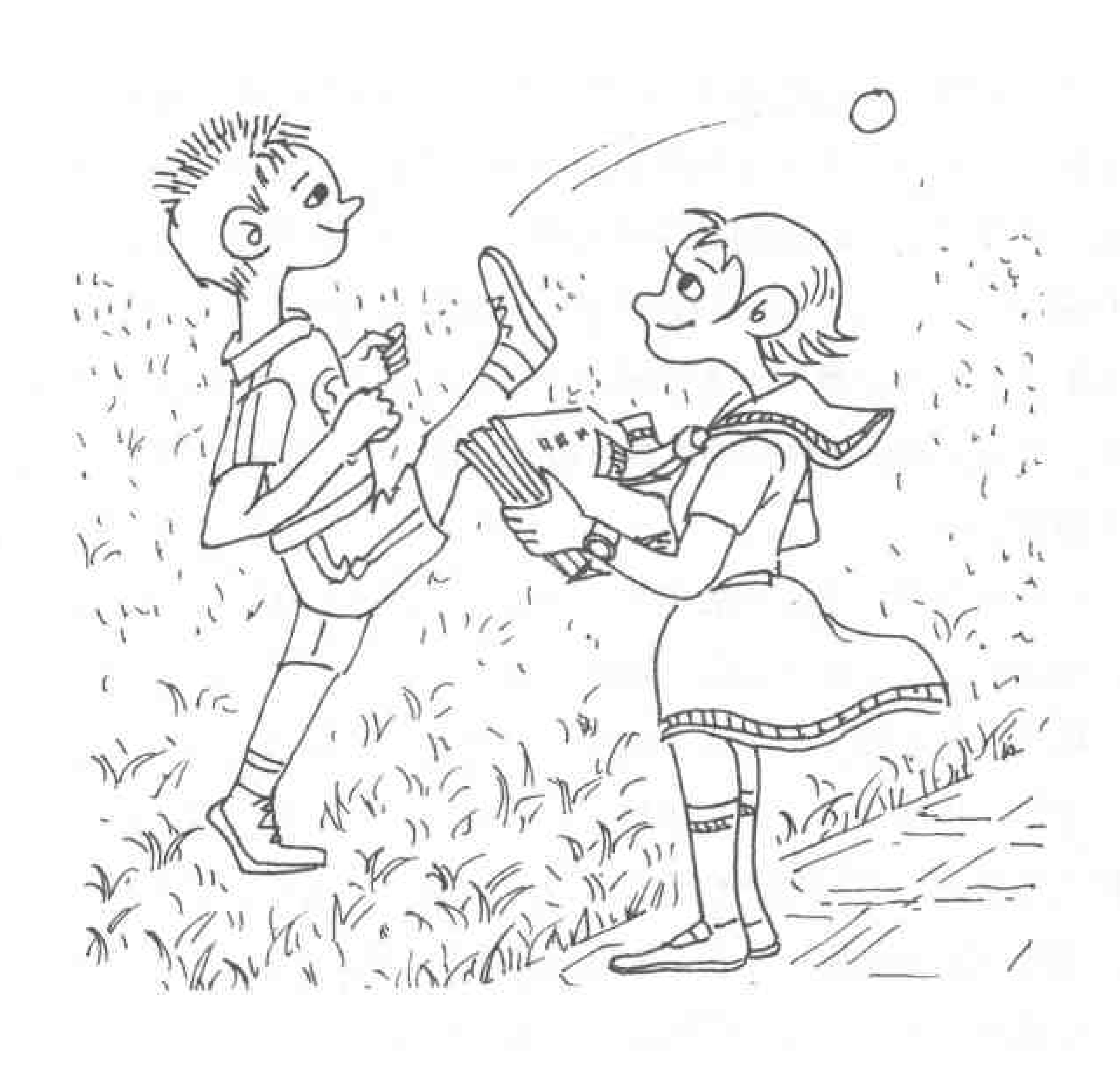
在这种情况下，父母无奈之中求助于心理辅导师。

当然，一开始，她对我这个心理咨询师也是排斥的。其实，在我看来，她自己也不是很清楚自己为什么会这个样子。但是，通过催眠，我却找到了问题的原因。

在安静状态下，我引导着她放松，希望她讲出内心里使她惧怕学校的事情。一开始，她依旧是很抵触的，但是，当她与我建立了充分的信任之后，她断断续续地说出了埋藏在心底的一个事。

原来，刚上高二的时候，她班里调来了一位新的数学老师，年纪约三十多岁，很成熟，很有风度。她从小到大都是很努力学习的学生，对感情的事情一点都不懂。对这个老师，她也只是隐隐约约地有一些

好感，但从没有想过太多。但是有一天，这位老师在操场上踢球的时候，她无意中路过，被他的一个漂亮的动作所吸引了。她这才知道这



被他的一个漂亮的动作所吸引

位外表英俊的数学老师，原来还是一位体育健将。从那时起，青春萌动的她不禁对他产生了好感。

可以说，正处于青春年少的她，陷入了对老师的单相思。老师是一点都不知道的，每天在讲台上讲着他的课。她在下面被他深深地吸引了，每天到学校，都想能够尽快见到这位老师。

有一天，老师又来上课了，穿着短 T 恤，短发很精神，看起来很有朝气的样子。看着这位老师，她心里突然萌动出一个想法，她不禁

在想："他那里是什么样子的呢?"一有这个想法，她不禁万分羞愧，急忙低下头，生怕被别人发觉了。可是，就在这时，突然有人叫她的名字，她一抬头，竟然是老师。

老师很生气地说："上课不好好听讲，低着头在想什么呢?"其实，老师只是出于对一个优秀学生的爱护而批评了她，而她却以为自己的心事被老师看穿了。那一天的课她都不知道是怎么上过来的，晚上回到家之后，越想越羞愧，简直有一种活不下去的感觉。

第二天，来到学校门口，她徘徊了半天，还是没有进去，又转身回到了家里。就这样，从那天开始，她就推脱着不上学了。家里人不知道为什么，她又感到太难以启齿，不敢说出来。

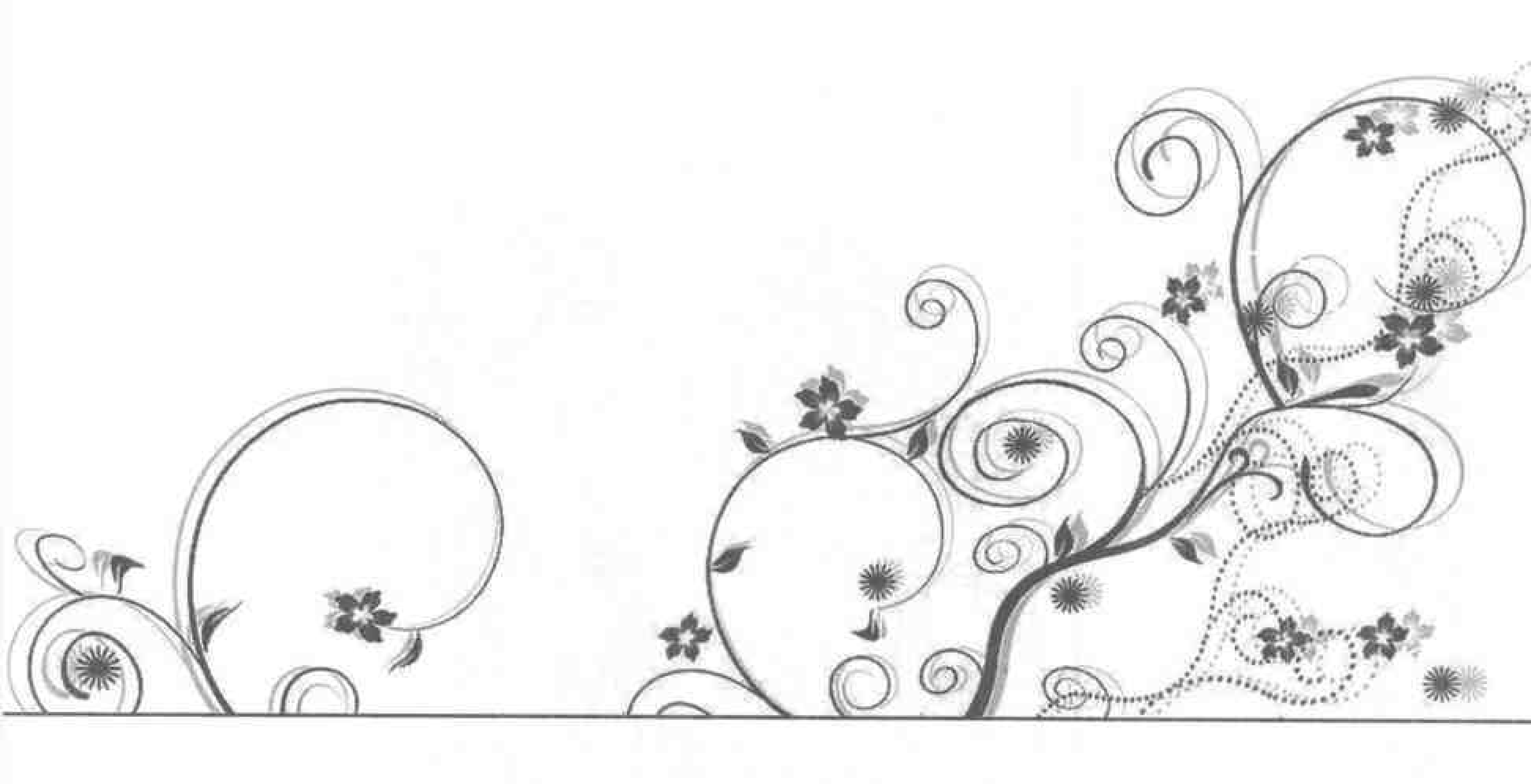
如果不是通过心理辅导，还很难发现她的问题所在。当然，除了这件事情影响之外，她的父母对她的教育方式也有一定的问题。从小到大，她的父母为了把她培育成才，对她的教育就是告诉她："好好学习，与异性的任何接触都是一个可耻的事情。"在无形之中她也接受了这个观念。在一年多以前，曾经有一个男孩子因为很喜欢她，偷偷地在她的书包里塞了一张纸条，上面写着："我喜欢你，做朋友好吗?"她并没有看到这张纸条，还是回家以后母亲帮助她收拾书包时才发现了。父母看到此事，如临大敌，又是找老师，又是给那个男孩子的家长打电话。这件事情更是加深了她的那种信念："喜欢异性是一件可耻的事情。"

但是，青春萌动的她，又怎么可能对异性毫无感觉呢?终于，这种过于压抑的感情，在一次偶然的事件中完全爆发出来，才造成了这样一件谁都不愿意看到的事情。

当她意识到这种对异性的喜爱只是一种自然的感觉，并不是一件可耻的事情时，她的种种问题自然而然地消失了。



由于传统道德的约束，性话题常常是女人的禁忌，因此，在许多女性朋友看来，任何有关性的追求，都不是一个女人所应该考虑的。其实这种观点是不对的。无论对于男人还是女人，性的需求都是天然的，如果我们不能以自然的态度，以恰当的方式去处理它，压抑的情感就会给我们带来麻烦，甚至造成心理伤害。以坦然的态度面对这一真实的人性，以正确的方式去对待它，才能真正帮助女人获得快乐的生活。



第五章

分析女人的潜意识



1 她为什么多疑

一位丈夫对我说："我的妻子太多疑了，怎么办？她总是怀疑我和别人有暧昧关系，弄得我一天到晚小心翼翼地过日子，总害怕她生气。可是即使这样还是不能消她的疑虑。但我总得有自己的生活啊？这样的生活让我失去了自我。"

两人结婚十多年，儿子都上学了，妻子还是那么不相信他。他是音乐学院的一名教师，免不了经常和学生打交道，且其中不乏女学生。女孩子们特别喜欢唱唱跳跳，一到课余，周围总是有很多女学生向他问这问那……因为这个，妻子特别不高兴，总是说他不对劲。丈夫长的一表人才，还真有一些学生对他有那么一点想法，可是他都处理得很好。但妻子却不那么认为。他越是表现得坦然，她就管得越紧。

有一次，因为要排演一个节目，他认识了一名外校的女老师，两个人经常要一起商量怎样编排节目，为了赶进度，有时下班之后还要通电话。一天晚上，这位女老师又打来电话了。在老婆犀利的目光注视下，他按下了电话免提键——这既是在表达自己的忠诚，也是为了减少日后可能出现的不必要的麻烦。就这样，丈夫在交流自己的工作，妻子就在旁边一边假装做家务，一边侧着耳朵听着。工作上的事情说完了，那位女老师很高兴地说："××老师，你说得真好，哪天我请你一起吃饭吧！"他随口答应了一下。可是就是这随口的一答应，妻子

就上了心了。从那天开始，整天追问那位女老师是不是请他吃饭了，还问她长得什么样，多大年龄，结没结婚等。

整天生活在妻子的监视下，那种压抑的心情别提有多难过了。更让他难过的是，妻子竟然派一个好姐妹悄悄地来试探他，这让已经受伤很深的丈夫感到更加伤心难过。

事情是这样的：大约在年初的时候，有那么一段时间，他连续收到一个陌生女子的短信，这些短信无一例外的是向他吐露心扉，表示两人曾在一次聚会上见面，她悄悄地"喜欢"上了他，甚至积极与他讨论一夜情等问题。看到对方反复地发短信，他以为这是在进行有预谋的诈骗，就回短信威胁说，已经把这个电话号码报告给警方，要对她进行调查。



妻子竟然派一个好姐妹悄悄地试探他

不料他的这一招让那个女慌了神，她急忙讲明真相。原来，她是妻子的一个好朋友，是妻子叫她发短信试探他，看他会不会上钩。

听到这样的解释，他心里别提有多难过了。其实，他是很爱妻子的。两个人是大学同学，他们相识的时候，他家庭很贫寒，从外地的农村考到这个城市来上学。妻子是本市的，家庭条件很好，长得也很漂亮，是许多同学追求的目标。在她面前，他是很自卑的，从没有想到过两个人会在一起。只是因为一些偶然的机会两个人开始熟悉，她开始主动追求他，这让他有一种受宠若惊的感觉。毕业以后，在妻子的帮助下，他留在了这个城市里，两年后，两个人结婚了。结婚以后，妻子照顾他、照顾孩子，为这个家付出了很多，面对妻子的厚爱，他心里一直是心存感激的。这些年以来，他一直在勤奋地工作，希望能够凭着自己的努力给家庭带来更多的回报，来报答妻子。

可是，本来一直感到很幸福的他，却被妻子越来越深的疑虑搞得心神不定，每天回到家里都有一种闷闷不乐的感觉。妻子为什么会这样猜疑他？怎样才能让妻子相信他呢？

那么，对于同样的事情，妻子是怎么看的呢？

妻子告诉我："结婚十几年了，两人感情一直很好，我也知道他很爱我，可为什么我总是担心他会有外遇呢？

其实论个人条件，我丝毫不比他差；论家庭条件，我远好于他。在大学时，有很多男同学追我，我都没有放在心里，最终却是被他得到了，大家都对他羡慕不已。可我从没有因为自己条件好而骄横无礼。他的脾气有时急躁，而我总是宽容忍耐，温柔体贴，家务活几乎都是我在做，对他在农村的父母也孝顺有加。由于担心我太好的条件影响他的自信，对他我永远只有鼓励夸奖，从来没有贬低嘲笑。再加上我家庭对他、对

我们小家的帮助……唉，都不知道一个男人还能期待些什么。

对于我的好，他是很清楚的，他也经常说这辈子最大的福气是遇到了我，没有我就绝对没有他的今天。可是，他的条件毕竟也不错，人长得很帅气，高学历，好工作。他有时会告诉我，偶尔会有女孩子向他表示好感。虽然他告诉我的目的是为了消除我的疑虑，但听到这些，我反而更加担忧了，再加上现在铺天盖地的三个人的故事，我真的很难放下心来。

我觉得凭我们十几年的感情，他应该不会背叛我。但我也听说，花心是男人与生俱来的潜质，只要有条件，这个潜质总有被挖掘出一天。虽然人人都说我老公是个诚实本分的人，但在那些热情的女孩子面前，谁能够保证永远不失守呢？

我知道我该相信他，可我就是做不到。以前，我从来不偷偷看他的手机，从来不追问他的行踪，可是现在我做不到了。他要是有一天不在身边，我的心里就非常不安。我们都三十多岁了，对于一个女人来说，可以说我是在走下坡路了，但是他却恰好相反，越来越具有成熟男人的魅力。等再过几年，我老了，身材变了形，而他更有魅力了……我真的没有办法想象。

他总说我太神经质，为了让我相信他，信誓旦旦地说不会背叛我，当我表现出将信将疑的态度时，他又说我太敏感，太多疑了，可是我想这些太多余了吗？是我太神经质了吗？不知为什么，我总是有一种莫名其妙的担心，怕失去他，失去这个家。我真的希望一生一世只拥有一个家，完整而美好，如果有一天我离婚了，我恐怕不会再找到比他更好的了。

在紧张之余，我还经常做到一个梦，梦到在一个雷雨交加的夜晚，我从窗外往自家的房间里看，见到他与别的女人发生性关系。突然，我想到我家住的是四楼，怎么就能够从窗外向里看了？这样想着，往脚底下一看，脚下竟然是空的，然后我一失足，就掉下去了。从梦中

惊醒之后，我感到非常害怕，难受极了。我不敢把这个梦讲给他听，怕他会说我太过敏。可是，我的情绪却被这个梦搞得很乱很乱。

从丈夫和妻子各自的描述来看，显然是这位妻子表现得太过敏感和多疑。其实，在更深入的了解中，我发现，从性格的角度来说，这位妻子本身就是很敏感的那种人。比如，平时很在乎别人对自己的看法，做事总是先掂量一下别人会怎么看自己，会不会被别人嘲笑或看不起；每次生活中要做一个决定，都要瞻前顾后，反复思量。可以说，正是因为她本身的敏感性格，再加上自己的婚姻又正处于一种微妙的时期，激化了她这种紧张多疑的情绪。

那么，她为什么会有这种性格？她为什么又会不断地做那个梦呢？

原来，她虽然从小成长的家庭环境很好，但父母却并不是十分和睦。她的父亲外形英俊，原本是话剧团里的一个不知名的演员，后来和母亲谈恋爱结婚，外公是话剧团的副团长，在外公的提携下，父亲才渐渐得到了重用。在她的记忆里，家里的气氛一直是非常和睦的。但是后来这种和睦的气氛发生了变化，取而代之的是不断的争吵，原因就在于父亲有了第三者。父亲性格很浪漫，再加上职业的原因，经常会和一些女演员的关系密切。母亲出于对形迹诡异的丈夫的怀疑，就偷偷地跟踪他。终于，有一天，在一家招待所的床上，抓到了丈夫与另外一个女人在一起。在这件事情发生之后，虽然母亲没有和父亲离婚，但是原来家庭快乐幸福的气氛却一去不复返了，母亲一直为这件事情耿耿于怀。每当两个人吵架的时候，母亲就会把这件事挑出来，数落父亲。而父亲只能低着头，任由母亲数落。每到这里，家里的气氛常常是紧张和令人窒息的。

当她自己结婚的时候，高大英俊的丈夫，出身于贫寒的家庭，同样很勤奋很努力，也是靠着她的辅助才有了今天。等到有了孩子，婚姻同样地趋于平淡。这时，发生在父母之间的往事似乎又浮现了出来，



母亲出于对形迹诡异的丈夫的怀疑，就偷偷的跟踪他

时时地影响着她，使她感到一种莫名的危机感。正是这种心态的驱使，使她变得如此多疑。

实际上，这位妻子不断做的那个梦，正是童年事件的回忆再现。在梦里，她看到自己的丈夫与别的女人偷情，一方面这是小时候发生在自己家庭里的相似的事件，另一方面也是她对自己的婚姻的担心。



那么，又该怎样打消这位妻子的疑虑呢？我们都可以看到，她的疑虑最根本的原因在于她还无法相信丈夫的爱是真诚的。而通过我与她丈夫的交谈，了解到他对她的爱恰恰又是真诚的。所以，作为一个中介者，我促使他们面对面地坐到一起，真诚交流彼此的感情与内心的想法。通过这样的沟通，他们真正建立了结婚十多年都不曾有过的信任。丈夫明白了妻子因为她父母的经历而变得如此敏感，他因此很快地就体谅了此前她种种猜疑的举动。而妻子也明白了自己的多疑给丈夫带来了许多心理压力，只有信任他，才能够重新恢复往日的快乐生活。

结果，当两颗心不再有隔阂时，就会自然地融合在一起。经过数次的辅导，他们的婚姻不但没有再出现危机，反而变得更加牢固了。



在这个案例里，童年时代目睹了父亲出轨的女儿，长大以后，对婚姻有一种说不出的危机感。正是这种危机感导致了她对自己的婚姻没有信心，对感情缺乏信任，在婚姻生活中，对丈夫越来越怀疑，总是担心他会背叛自己。正是童年时代的经历在她的潜意识里种下了一颗不信任的种子。我们也都看到了，当夫妻两人面对面地坐到一起，进行心对心的碰撞和坦诚的交流时，这种不信任感就消除了。其实，这种真诚的交流不仅适用于这两个人，也适用于我们所有的人去消除彼此间的不信任感。



对一个强迫症患者的催眠

她是一名画家，画的是油画。

平时，她最喜欢的活动就是写生。在窗台上摆一盆静物，在调色板上调好各种颜料，一画就是几个小时。

有时她也外出写生，到郊区风景秀美的地方住上几天，直到画完才回来；有时还会走得很远，坐火车到西部去，一画就是好几个月。

应该说是她是很有才气的一名画家，看过她画的人都会对她的精细笔法和良好布局留下深刻的印象。不过，让人感到奇怪的是，她的画很少能够卖出去。经常有人来看她的画，一看到她的画都先是不断地点头，然后又不断地摇头；点头是因为她细腻的笔法，而摇头是因为，他们不明白为什么在一幅美丽的画里，总会有那么一样突然冒出来的东西，打破了画面秀美的气氛。因为这个原因，她的画很少能够卖出去。

比如，她画的一幅表现乡村生活的作品，前景是一大片谷地，谷物已经成熟了，泛着丰收的金黄色；谷地旁边是一处农居，袅袅的炊烟从烟囱里飘出来，农舍的院子里摆着一张木桌和两把藤椅，地上有几只母鸡在啄米，可以说这是一幅很安详、很宁静的乡村生活的景致。但这只是画面的前景，画面的背景就完全不同了——画面的背景是一片远山，与其说是山，倒不如说是一片怪石嶙峋的悬崖，悬崖又高又

险，上面的怪石此起彼伏，占据了大部分画面。如果说前景表达了一种乡村生活的优美宁静的话，那么这样的背景就会让人感到紧张和压抑。

再比如她画的一幅草原牧羊的画。在一望无际的绿草地上，有一个十岁左右的女孩子在放牧，她穿着草原民族特有的牧装，很漂亮、很有民族风情，她的旁边，有一大群白羊在静静地吃草，微风吹过，草头有一些微微的摆动，旁边一条宽阔的河流穿过草地向远方流去。本来是这一幅很美的草原风光，然而，在很远处，在河流与天边的交界处，却突然从地平线上冒出一座火山，黑色的山体，暗红色的火山头，好像马上要喷发的样子。在一望无际的草原上，这座火山显得是那么突兀，那么不协调，让人看起来感到很不适应。



她的作品风格都是这个样子的

其实，不只是这两幅画，她的作品风格都是这个样子的。她总是想表现一个很美很和谐的事物，但是，在表达了这样的事物之后，她又会觉得似乎有什么没有完成，于是，就会在上面加一些很奇怪、很

突然的东西，这样，画面失去了完美与和谐，充满了一种矛盾紧张的气氛。她的这种画风自从学画的时候就开始了，熟悉她的老师和同学都给她指出过这种问题，说她的画面风格反差太大，太不和谐。她也尝试着画那种和谐一致的画，但是，每当她这样做的时候，心里总是感到很难受，似乎完美的画面并不是她希望见到的，反而是有瑕疵的画才能够让她感到满意。

不光是作画，在生活中她也是如此。她喜欢完美的东西，但每当完美真的到来之时，她就会觉得似乎这并不是自己想要的，于是，就会想办法让它有一点点缺陷。她会弹吉他，而且应该说弹得是相当不错的，有时候会一个人边弹边唱，弹着弹着，就渐渐地融入音乐所表达的感情里去了，那是一种很美的感受。但每到这时，她突然像回忆起了什么，突然从音乐中“惊醒”，于是，手指乱拨了几下，弄出几个杂音，破坏了优美的旋律，这才让她感到稍微有些满意。她平时经常自己烧饭，菜烧好了，颜色味道都不错，但她却似乎还是不满足，总会不自觉地向里面加点盐、加点醋或者辣椒什么的，虽然她也觉得这样的味道并不好，但是这样“画蛇添足”的过程却总是让她感到不可或缺。

对于自己的这些种种表现，她也觉得很奇怪，她问我：“我是不是有强迫症呢？我喜欢追求完美的东西，但凡是完美的东西，我总要让它显出一点缺陷来，找到让我不喜欢它之处，这样我才能感到一种心理上的平衡。”

在感情上也是如此，她有一个男朋友，已经交往好几年了，两个人的感情很好。男孩子是学工科的，一直对艺术很好奇，对于具有艺术气质的她非常着迷，经常来欣赏她的画。无论她画什么，他都会说：“画得真好。”他这样说，并不只是出于恭维，而是出对于她的喜爱，所谓“爱屋及乌”，因为喜欢人，连她的画也一并爱了。每每听到这样

的夸奖，她总是淡然一笑，既不得意，也不谦虚。但她的这种淡淡的态度反而让他更着迷了。他对她因此有着一种近乎崇敬的爱，拿她当一个女神一样，为她的那种超然的气质。在他的眼里，她像是一块美玉，散发着一种神秘的、摄人的气息。他敬她，爱她，深深地被她迷住了。

两个人的关系已经到了谈婚论嫁的程度——这是男方提出来的。他曾多次认真地与她探讨结婚这个问题。每次听他说："我们结婚吧。"她都会略微感到惊讶，然后低下头，看起来是在认真思索。男朋友看到她思索的样子，就不再问她。但她想了许久，却没有给他答案。没有得到答复的男孩子略微感到失望，不过，这似乎沿承了她那种一贯的神秘的气息，所以，他慢慢地从失望中摆脱出来，他们又和好如初了。当这样的事情发生过多次以后，他也习以为常，他觉得：或许，对于这样一个唯美的、超然的女孩子，婚姻只是一种形式上的东西，她并不在意。想到这里，他就释然了许多。



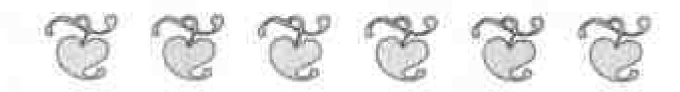
但女孩子真的是这样想的吗？

其实，每当听到男朋友对于婚姻的要求，她心里都是很高兴的。一个诚恳的男人，多年的相处，一份完美的感情，还有什么可以让一个女子企求更多的呢？只是，每当她沉浸到对于这种完美感情的憧憬中时，她的那种"寻找瑕疵"的感觉又来了，似乎，只有在这份完美的感情里找到什么缺陷，才会让她感到满意。只是，男朋友真的很优秀，对她非常在乎，她很难找到有什么让自己不满意的。就算她能够找到一些不满意之处，甚至编出种种理由来来拒绝他，可是，一想到他的那种殷切的表示，真诚的话语，她就会感到非常内疚：难道这样做是正确的吗？难道一定要找到什么让自己不满意的地方吗？如果这

不是正确的，她为什么又一定要这样做呢？

正是在这种矛盾心态的驱使下，她找到了我，她问我："这是强迫症吗？为什么我一定要在看起来美好的事物上找到让自己不喜欢的东西，才能让自己满意？"

通过催眠，我和她一起找到了问题的答案。



在极其放松的状态下，我引导她进入了一种深度睡眠的状态，在这种状态下，她可以根据我的引导，摆脱种种束缚，释放出压抑在心底的秘密。果然，外表从来都是波澜不惊的她，在催眠状态下，变得波涛汹涌，尘封的往事被一点点地打开。

她的情绪由一开始的平静变成紧张，到最后甚至开始抗拒我的指令，让催眠进行得很艰苦。因为情绪过于紧张，她原来平静的脸甚至痛苦地扭曲起来，额头上满是汗珠。我知道这是她回忆到了潜意识深处的创伤事件。于是我鼓励她：直面你的创伤，然后你就会摆脱使你感到焦虑的强迫症状。她相信了我的话，渐渐地恢复了平静的状态，而隐藏在潜意识深处的创伤，也一点点地展露出来。

在催眠状态下，她回忆起了并不快乐的童年。父母的婚姻完全是仓促的结合，也许只是为了完成婚姻这个人生的使命，他们就走到了一起，没有多少感情，没有多少相互理解，有的只是相互冷漠的对待。父亲整天酗酒，对家里不闻不问，母亲则整天以打牌度日，她从生下来之后就几乎没人管过她。在她的记忆里，家庭里几乎没有什么温暖，这样，她很早就结识了许多社会上的孩子，与他们整天泡在一起，这让她感到些许的快乐。

在她十四岁那一年，有一天刚放学，她和几个伙伴背着书包走出校门，准备到夜市里去逛逛。校门口有一个男孩子，看起来已经在那里等了

一会了，见到她出来了，迎面过来，对她说："我们交个朋友好吗？"那是一个高高瘦瘦的男孩子，因为个子高，她不得不抬起头才能看清他的脸。她这才发现他是一个很帅气的男孩子，长得有点像张学友，微笑地看着她，让她有些眩晕。长这么大，这还是第一次有男孩子约他。

从那天起他们就开始了交往。男孩子每天放学都在学校门口等她，而她也知道他一定会守在那里。就这样，还不知道感情为何物的她，突然之间就开始了自己的第一段感情。像许多情侣那样，他们看电影，逛公园，与他在一起，让一直很寂寞的她感受了许多快乐。有时，他会偷偷地抱住她，吻她，她感到很羞涩，不过，她还是答应他了，因为她觉得，既然两个人相好，就不应该拒绝这些。

直到暑假的一天，他突然给她打电话，叫她到他家去，说要送她一件礼物。他还说，他的父母都出国了，家里只有他一个。于是她就来到了他家。在那里，他送给她一串项链，说他很喜欢她，然后，提出了那种要求。

但事情并没有结束。过了几个月，她突然惊恐地发现，她怀孕了。在万分害怕之余，她去找那个男孩子，但是男孩子却表现得很不耐烦。无助的她在他面前哭了，也许是把他哭烦了吧，他答应与她一起去医院做流产。

第二天，她按照约好的时间来到了医院，医院里却没有男孩子的影子。预约的时间到了，她不得不独自上了手术台，但心里她还是希望他能够突然出现。然而，一直到手术结束时，他还是没有出现，她一个人经历了可怕的手术。在休息了几天之后，她就呆不住了，她非常想他。由于一直没有打通他的电话，她就直接去找他。然而，当来到他家的时候，让她感到万分惊讶的是，那里已经人去楼空，邻居告诉她："几天前这一家人移民到国外了。"

就这样，从那以后，她就变了，失去了以往的童心与天真，对什

么事情都是一副漠不关心的样子。高中毕业之后，她选择了学习美术，她画起画来总是很耐心，很细致，老师同学都说她有绘画的天赋，但是，每当她画好一幅完美的画，她就忍不住想在上面添上几笔败笔，把那种美好的气氛破坏掉。其实，她这种行为，正是在潜意识里的创伤事件的影响下表现出来的：她追求美好的东西，但内心的创伤似乎在提醒她，美好并不存在，伤痛才是真实，所以一旦美好的事物出现了，她又不自觉地想把它破坏掉。她认识了现在的男朋友，他对她很好，很体贴，很关心，她也相信他是认真对待自己的；但是，潜意识里的创伤，仍然使她对这份真挚的感情有一种莫名恐惧感——曾经发生的那些伤痛，还会再发生吗？



我们常常会误以为，过去的事情就过去了，时间会自然抚平它的痕迹。其实不然，过去的事情并没有过去，它们积淀在我们的潜意识当中，虽然看不见，摸不着，却在左右着我们的现在和将来。过去发生过的创伤事件尤其如此。这就好比建一座高楼，如果我们都每一层都建得规规整整，那么高楼就会建得很顺利，很漂亮，但如果其中某一层出现了问题，又没有得到解决，这座大楼建得越高，就越危险。

我们现在心理上的种种不适，常常都是由过去发生的事件造成的。由于一种天然的“自我保护”心理，我们总想把过去发生的那些不愉快的事件忘掉，但结果却并非如我们所预期。它们只是表面上被忘掉了，却在潜意识里左右着我们。

这个案例中的强迫症就是这样发生的。这位女画家奇怪的行为，实际上正是在潜意识里隐藏的创伤的曲折表现。

3 幸福生活里发生的抑郁症

当得知她得了抑郁症的时候，大家都感到难以置信。无论如何，他们都无法想象她这样一个快乐幸福的女人会得抑郁症。难道不是吗，她有一位能干的丈夫，年纪轻轻就有了自己的公司；结婚两年，刚刚生下一个可爱的儿子，而且在怀孕的时候，丈夫很体贴地告诉她："你不用上班了，做我的好老婆就行了。"所以，她不用像许多女人那样奔波在家庭与工作场所之间。刚生完孩子，丈夫怕她带孩子没经验，又把自己的母亲接来照顾新生儿。一个女人所应该拥有的，她似乎都拥有了，美好的生活刚刚向她展开，她本来应该好好地享受这一切，有什么理由抑郁呢？可是，她的确是得了抑郁症。

对于患上了抑郁症，她自己也觉得太不可思议。她出生在一个很美满的家庭，家庭条件不错，父母的感情很好，她从小就是父母的掌上明珠，在父母的呵护下，她形成了活泼开朗的性格，从小到大都没遇到过什么烦恼，有着很多的朋友，每个人见到她时，都能看到她开心的笑，以至于大家都说："无论是谁不开心，她都不会不开心。"如今，她得了抑郁症，不得不接受药物治疗，每天按医生的嘱咐服用的抗抑郁药物虽然能够缓和她的情绪，但也有很强的副作用，让她变得失眠，情绪不稳定，茶饭不思，近两个月以来她明显消瘦了。

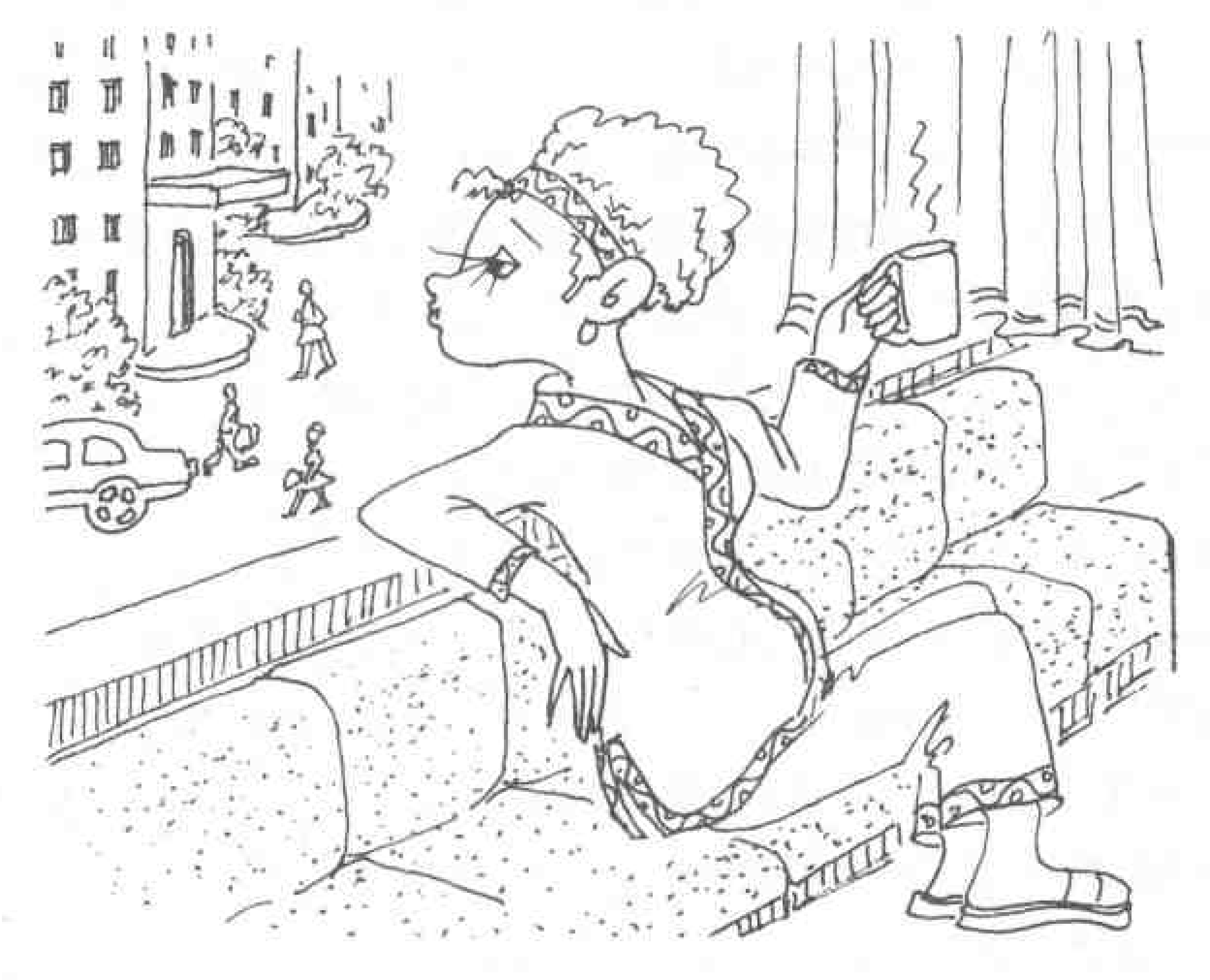
可是，到底为什么会得上抑郁症呢？这种据说是性格内向的人才

容易患的心理疾病，怎么会找到她的头上呢？

似乎一切烦恼都发生在结婚之后。

刚结婚的时候，在甜蜜的二人世界里，生活虽然简单，却是幸福的，但从那时开始，自己的许多密友就来往得少了，从前的密友知道她沉浸在新婚的快乐里，都很少找她。不过她觉得是值得的。女人，就要为家庭做好一切嘛，辅佐好自己的丈夫，才是重中之重。等到她怀孕了，由于身体不方便，和朋友来往就更少了。因为要生孩子的原因，丈夫让她把工作辞了，安心在家待产，她听了他的话。不过，她很快就发现没有了工作的生活变得更加单调，每天只能做做家务，数着孩子出生的日期，再就是等着丈夫晚上回来。为了打发无聊的时间，她想趁着这样闲暇多学一些东西。可是，还没出生的孩子却不允许，总是在肚子里闹，让她心烦意乱。

孩子出生了，是个男孩儿，丈夫看到自己有了继承人，非常高兴，



她很快就发现没有了工作的生活变得更加单调

她也觉得很满足。本来对于这种家庭主妇式的生活她是非常抵触的，这不符合她的天性，但是为了孩子，她决定还是留在家里，安心照顾这两个男人。不过，在这时，生活却起了变化。

不知从什么时候开始，她发现自己的脾气变得越来越糟。没什么原因就会急躁，发脾气，看到丈夫做什么事情总想挑些毛病，有时候把他弄得很不高兴，虽然他还是在忍让，但她能够感觉出来他心里的不情愿，这让她的情绪更不稳定，于是就更要找他的毛病。因为这个原因，夫妻两人的关系不像以前那么好了。

其实也不怪她挑毛病。仔细想想，自从开公司以后，两人有多久没有一起好好沟通过了?有多久没有好好抱在一起睡过觉了？有多久没有像以前一样说心事到天明了？有了孩子，他对她似乎更加平淡了，每天回到家里（已经很晚），吃过饭，逗逗孩子，和她说上几句不再有甜蜜感的例行公事的话，然后倒头便睡。她还等着他像以前那样过来抱抱她，吻吻她，说说知心话，但他没有，那种态度，仿佛她就是一个给他带孩子做饭的老妈子。更不要说他晚上从来都是很晚才回，周末几乎从来不在家里，除了请客户吃饭就是陪客户打牌，她多么希望丈夫能够早点回家，毕竟，她守在家里的全部意义就是为了他能够早点回来啊。为这事她没少闹情绪，可是生活还是和以往一样这么过着。虽然她知道他没有做什么对不起自己的事，也知道他一直爱自己，可是怎么就没有之前的关怀了呢？怎么变得那么陌生了呢？

但仔细想想，其实丈夫也是关心她的，只不过，这种关心变成了例行公事，没有以前那么细致和体贴了。买什么东西，都是很随意地买一些，根本不考虑她喜欢不喜欢；看到他回来了，她主动地过去接他的衣服，向他表示一个妻子的温存，但他却经常表现得很不耐烦。上次她过生日，她在家里准备好了蛋糕，等着他回来，但是左等不回来，右等不回来，直到半夜了，他才醉醺醺地让公司里的员工送了回

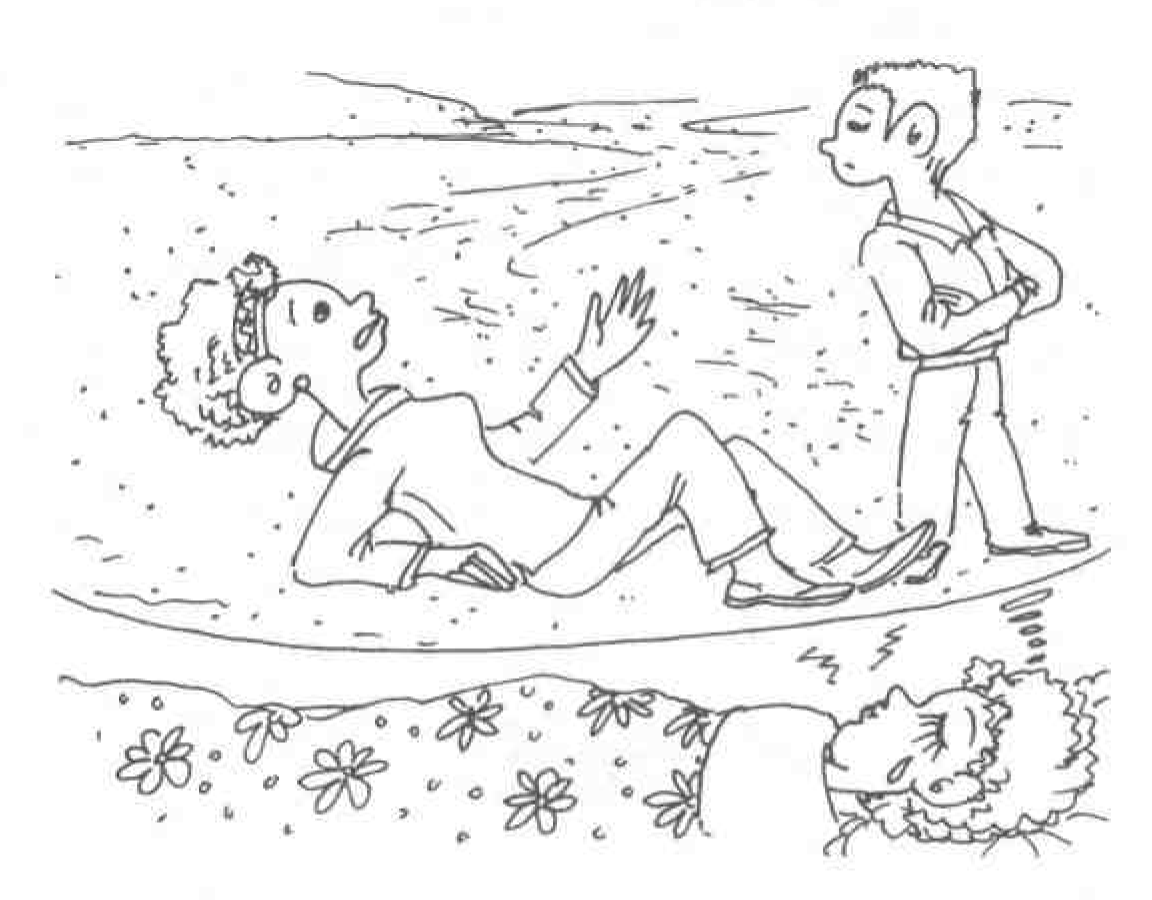
来，原来又去陪客户吃饭，被灌醉了。看着倒在床上酣睡的丈夫和桌子上的蛋糕，看着蛋糕上面用奶油浇出来的“生日快乐”四个字，她突然感到很伤心。要知道，相识五年了，这还是第一次孤独地度过自己的生日。

为了更好地照顾孩子，丈夫把他的母亲从农村老家请来了。婆婆是一个善良的女人，只不过，城市与农村的生活差异太大，难免会有一些磕磕碰碰的地方。比方说，生完孩子，在医院住了几天之后她就回家了，住院前后的这段时间她心情特别的烦闷，很想到外面走走，可是她刚穿上衣服，就被婆婆拦住了。婆婆神色紧张地告诉她：坐月子期间不能够出门，免得受了风，会留下一辈子的后遗症；不但不能出门，婆婆还郑重地告诉她，刚生完孩子尽量少下床，要在床上躺够七天。如果她违反了婆婆的告诫，婆婆就会表现出一副很生气的样子，没办法，只好又回到了床上，明明心里很烦闷，还要被迫躺着；为了给她补营养，婆婆买了好多棒骨和肥肉，熬肉汤给她喝，还告诉她：“我生他（她的儿子）就是喝这个，奶水特别足。”可是，看着又肥又腻的肉汤，她真的一点胃口都没有，勉强喝了几口，胃里直翻滚，看着老人家殷切的眼神，她只好硬着头皮喝下去。晚上丈夫回来了，把这件事跟他说了，希望他能够跟婆婆说说，不要再熬这种肉汤了。可是丈夫听了，却不耐烦地说：“多好的东西，你多喝点只有好处，没有坏处。”——这就是丈夫对他的关心。如果说他对她不好，那是冤枉她；可是这种好，太粗线条，完全没有考虑她的感受。仔细想想结婚之前的花前月下，卿卿我我，怎么都不见了呢？

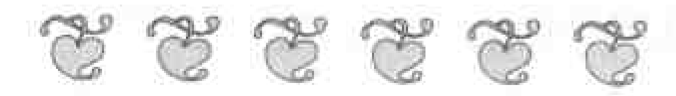
总是想睡觉，没有食欲，常常一个人闷坐着，无论什么事都不能让她开心，对什么事情都提不起精神来。想到那些失去的朋友，想到自己可能一辈子就这样过下去，她会突然地想哭。她觉得自己变得敏感了，别人的一句话和一个动作都可能伤害到她。她经常有一种很

“空”的感觉，她甚至觉得，自己除了刚出生的儿子，似乎什么都没有，什么也抓不住。这时，她想起了自己的母亲，母亲在一年多以前因为意外刚刚去世，越是在孤独的时候，母亲的音容笑貌就变得越是清晰。想起母亲总会让她流很多的眼泪，虽然知道现实谁也无法改变，可自己的心情依然好不起来。

她还经常做一个很让人沮丧的梦，在梦里，她一个人在荒原上行走，荒原一望无际，怎么走都见不到边，最后，她只能疲惫地倒在地上，她突然看到丈夫就在前方不远处，但他眼睁睁地看着她倒下，也不管她，这让她感到特别绝望。虽然只是一个梦，但梦也不完全是虚构的呀！想想自己的生活，不就是这样的吗？难道这就是自己想要的生活吗？这就是别人眼里所说的幸福的婚姻吗？



她还经常做一个很让人沮丧的梦



这位刚生完孩子的妻子，面对着丈夫的忽视、婆媳之间关系的不

适应和单调的生活，情绪低落，甚至染上了抑郁症，那么，我们该给她怎样的建议呢？

其实，女人步入婚姻，尤其是生孩子前后，由于身体与家庭状况的巨大变化，情绪往往会变得很不稳定。可以说，每一个女人都会经历过这样的阶段。对于这位妻子来说，她按照丈夫的要求，辞去了自己的工作，成了一位全职的家庭主妇，这本来就并不符合她活跃外向的性格。单调的家庭主妇生活，使她感到十分的烦闷，而丈夫忙于事业，疏于对她的内心世界的了解，再加上与婆婆的生活习惯上的冲突，这一切让她感到十分委屈。这股委屈既没有得到丈夫的理解，又没有得到及时的释放，压抑在心里，终于转化为抑郁症。

其实，解决问题的关键还是需要她去主动摆脱单调乏味的生活状态。可以去见见老朋友，逛逛商城，偶尔和丈夫出去转转丰富一下自己。对于女人来说，真正的幸福并不是把自己完全附属于男人、完全附属于家庭，那样不仅会使自己失去广阔的生活空间，也很难得到丈夫的理解与别人的尊重。丈夫有他自己的事业，而妻子也应该有自己的生活，两人之间的关系不应该是谁完全从属于另外一方，而应是在对等的基础之上各有分工。有了自己的生活，就可以不再完全依赖于丈夫、依附于家庭，这时，她才会觉得生活丰富多彩，更有趣味。



抑郁症又称为“心理感冒”，言外之意，它是一种很平常的心理疾病，可能会发生在每一个人的身上。据估计，大约有25%的女性和10%的男性遭受过抑郁症的困扰，约15%的抑郁症患者是严重的抑郁症患者。在每个人的一生当中都可能一次或者多次受到抑郁症的困扰。

导致抑郁症的原因有很多，但其直接原因，大都是因为情感

过度压抑所致。内心里无处释放的暗流最终会破坏我们的心情，破坏我们的健康。

在这个案例里，女主人公在生完孩子之后，情绪不稳定，又因为缺乏与丈夫的沟通，压抑的情绪无处释放，最终导致了抑郁症。如果你也面临抑郁情绪的困扰，那么摆脱它的最好的办法就是及时释放你的压抑的情绪，沟通、交友、独立的生活，都会帮助你做到这一点。

4 突如其来的心理危机

一个男孩子，正在读大学，却因为女朋友突如其来的心理危机而搞得焦头烂额，不得不向我求助。事情的起因是这样的：他跟女朋友在一起快半年了，女朋友和他是一个学校、一个年级的，她很聪明，又温柔体贴，两个人的感情很好。他很爱她，本来打算毕业就结婚的，但是，最近她的性格却突然变了，阴晴不定，让他摸不着头脑。

具体地说，她总是没有理由地发脾气。最近一段时间两人见面，刚开始她开始还是很高兴的，但过一会儿就不知为什么满脸的委屈，甚至会毫无征兆地就哭了，或者不说话，一个人生闷气。接他电话的时候，在电话里总是闹情绪，于是他就过去陪她，有时候能够哄得她开心了，但大多数的情况只能陪着她坐着，等看到她的脸阴转晴了，才敢走开。女孩子平时的性格就有点儿像林黛玉，有点内向，又很敏感，容易为一些小事生气，有什么不高兴的事又不说出来。他以为自己做错了什么，就检讨自己，可她又说跟他没关系，但过后还是这样，一见到他就来情绪，不见到他也来情绪，让他不知所措。

但真正让他下决心求助于心理辅导师的，还是最近发生的一件事。那一天，不知怎的她突然不高兴了，给他发短信，告诉他："我们分手吧，我以后不想再见到你了。"男孩子一听就急了，好好的怎么就要分手呢？于是就急匆匆地去找她。到了她的住处，一叫门，她在里边

把门反锁上，怎么都不肯把门打开。千呼万唤好不容易开了门，发现她的手里拿着一把水果刀，哭着说不要他管，她要割手腕，仔细看了看，还好只是割破了一点肉皮。她还说割破了自己心里好受多了。男孩子听了心里更着急了，要说以前发点脾气还可以不算大问题，现在怎么的就开始自我伤害了？从那以后，男孩子每天所做的事情就是做各种事情让她开心，这似乎能让她好一点，有他在身边的时候，她的情绪能够稳定一些，可是，时间长了，他觉得越来越力不从心了。毕竟他还有自己的事情，还要写毕业论文，怎么可能天天陪着她呢？不知道怎样才能够让她稳定下来，他感到很累。

男孩子并不是一个粗心的人，他也分析过女孩子情绪不稳定的原因：现在正处于毕业找工作的时期，他的工作已经找好，但女孩子的工作找得不理想，面试了几家公司，要么待遇太低，要么干脆直接就拒绝，这让她很受挫折；再加上她心理不够坚强，性格多愁善感，遇到困难总是太过依赖他，等等，都可能是她闹情绪的原因。不过，他已经对她说了很多次了，工作可以慢慢找，就算找不到工作，他也可以养活她。再说，再怎么有困难，也不能自虐啊，万一真伤了自己可怎么办呢？但即使他付出了许多努力也不能让她安心，她还是每天很伤心的样子。问她到底怎么了，她又不说。男孩子害怕她出危险，在万般无奈之下，拉着女孩子求助于我。

在男友面前她只喜欢发脾气，委屈得直哭，但在我的面前，她却变得平静了许多，或许，这种情绪的表达只有在亲密的人面前才会有，而面对我一个陌生人，她反倒平静了。我留心看看她的手腕，上面果然有一道红印，显然那是上次自我伤害时留下的。

于是我问："为什么要这样做呢？"

她犹豫了一下，告诉我，她只是觉得心情烦闷。而每当心情烦闷的时候，就会做出一些自我伤害的行为。

从女孩子的讲述中我得知，她并不是第一次这样了。在她的记忆里，小时候当她不开心时，就会用用铅笔扎自己的手指，或者掐自己的胳膊，弄得手指和胳膊都红红的。每当这样做的时候，在疼痛的同时，她会感到一种兴奋感，似乎能够让自己从不快乐中暂时地解脱出来。她还记得自己第一次这样做大概是在八岁的时候。有一天，母亲和父亲又吵架了，具体为什么她已记不太清，也许是因为母亲觉得受到奶奶的歧视了，也许父亲觉得母亲做的饭菜不可口，或者是其他什么的，总而言之，他们又吵了。那时她正在午睡，在睡梦中被突然的一声响惊醒，她怯怯地把自己房间的门推开一条小缝，从门缝里看过去，是父亲把一个花瓶砸在地上了，父亲怒容满面，母亲正在哭泣，屋里的空气仿佛结了冰一样，她感到窒息，不敢再看眼前的一切，于是急忙回到自己的床上，闭上了眼睛，把被子蒙到头上，强迫自己睡下，在不知不觉之中，她迷迷糊糊地睡着了。醒来时已经是晚上，别人家的厨房里已经飘出了饭菜的香味，她的家里却是空空的，冰冷的炉灶毫无温暖的气息。她饿了，自己到处翻东西吃，翻来翻去什么吃的也没有。她饿着肚子回到自己的房间里，那一刻，她突然有一种自己在刚练习游泳时，一脚蹬空要沉到水底的那种感觉。但她不想让自己的情绪那样低落，不知怎么的，她拿出一根铅笔，使劲地扎自己的手臂，那种疼痛似乎让她清醒了一些。

就在这时，刚刚从争吵中挣脱出来的母亲，才想起家里还没有做饭，就去买了两个面包带回来。来到女儿的房间，她才发现女儿手臂上的伤痕，看到这样的情景，她忍不住哭了起来。父亲听到她的哭声，也赶过来，看到了眼前的一切，他的脸上也露出了不忍。当父母因为她的伤痛而围在她身边的时候，她的心里竟然有了些许快乐，她竟然

有了这样的一个想法："因为自己的伤痛，使得他们关注自己了。"

从那以后，父亲和母亲就很少吵架了，但家里压抑沉闷的气氛并没有丝毫的缓和，只是由原来的直接争吵变成了冷战。在这样压抑的气氛里成长，目睹了太多感情上的伤害，她的性格因此变得多愁善感。而且，她也渐渐地形成了这样的一个习惯，每当感到孤独无助的时候，她就会不自觉地自我伤害，虽然并不严重，但那种淡淡的痛感，有时会减缓她沮丧的情绪，让她振作一些。

后来，她上了大学，远离了不快乐的家。大学的生活是丰富多彩的，这多多少少让她变得开朗了一些。但直到她遇到这个男孩子，才第一次体验到了生活的幸福。他对她很好，很体贴，很关怀，不会怒容满面地对她，不会责骂她，这让她感到十分温暖。她渴望这种温暖能够持续下去。但是，这种情况在她即将毕业时发生了变化。

由于面临就业的高峰期，她找工作的过程很不顺利，先后谈了几家公司都没有结果，有的公司仅仅面试了一次就拒绝了她，这让她感到十分沮丧。她的性格本来就有些忧郁，不太善于排解自己，遇到这样的情况，就更忧愁了。虽然男孩子对她说并不在乎她找到怎样的工



因为自己的伤痛，使得他们关注自己了

作，但是她多么希望自己能够找到一份与他一样的优越工作，成为让他感到体面自豪的女朋友啊，可是现在这一切看起来是那么的困难。这让她十分焦虑。

还不仅如此。在临近毕业的这段时间里，她目睹了许多原来山盟海誓的恋人因为双方无法留在同一个城市而分崩离析，这更让她对两个人的将来产生了忧虑。她不禁在想：如果找不到好工作，他还会像以前那样对待我吗？

此时，她的尚未成熟的性格又使她没有办法以恰当的方式去排解自己的忧虑，她没有与男孩子认真地交谈，为两个人的将来进行认真的谋划，却以这种不成熟的方式，让男孩子为她跑前跑后，顾此失彼。她感觉这样才能够表明他是真的对自己“好”，而没有意识到，自己的不成熟的情绪表达，让自己所爱的人身心疲惫。

此外，这个女孩子的自我伤害行为也是为减缓自己内心的焦虑而做出的。对一个成熟的人来说，他（她）会用正确的方式来消解自己的压力，比如相互沟通，转移，释放等，但对于这个虽然年龄已经长大，但心理还停留在童年时代的女孩子来说，却以这种幼稚的方式，以自我伤害来唤起男孩子对她的注意，正如她在童年时代以这种方式唤起父母的注意那样。而要想改变这一切也并不难，与男孩子建立感情上的信任，选择一种正常的消解方式，消除内心的压力与不安全感，她的问题就会自然消失。



每个女人都有过类似的经历，当自己感到孤独无助的时候，常常用哭泣，甚至是自我伤害来使自己摆脱那种无依无靠的状态。

在这个案例里，小时候目睹了太多父母的争吵，十分恐惧的她不得不用自我伤害来使自己摆脱这种恐惧感。等到长大以后，再次面临让她感到焦虑的环境，潜意识里的这种行为模式又浮出水面，促使她再次采取了自我伤害的行为。

面临伤痛的时候，我们常常采取的态度不是去面对它，而是去回避它。但回避并不是正确的处理方式。只有面对问题，才能够使自己变得坚强，这样，在将来的生活中，才会不再被类似的情况所困扰。

5 她为什么总是选择拒绝

她马上就要结婚了，但是却一点都不快乐。

新郎是她的同事，很诚实很可靠，正是她理想中的那种男人。两人是这样相识的：那时，她刚到这家公司来工作，对什么都不熟，工作上也有很多不懂的地方，他默默地为她做了很多，让她度过了一开始的难关，这让她一直心存感激。后来，她带他去见自己的姐妹，她们都说她找了一个好老公，羡慕得要命。她的父母也很喜欢这个未来的女婿。

在认识这个男人之前，她也谈过两次恋爱，但最终都没有修成正果。第一个朋友是一个很活泼开朗的男人，长着一张讨人喜欢的帅气的脸，说起话来总是很有激情的样子，她对他也很有好感，两个人经常在一起。但是，在他们认识三个月的时候发生了一件事，让他们彻底分开了。有一天，两个人到公园里玩，坐在长椅上，她正在看远处湖里的水鸟，他突然就抱住她，要吻她。她一惊，随即明白过来，她用力地甩开他的胳膊，站起来，狠狠地打了他一个耳光，“啪”的一声响，打得那个男孩脸上留下一个红手印。男孩当时就愣住了，捂着脸呆呆地看着她，她这才意识到自己反应过度了，她略有歉意地看着男孩子，不知道怎样表达自己的感受。男孩子很尴尬地低下头：“不同意就算了呗，干嘛打得这么狠？”

就这样，从那天以后，男人再也没来找过她。其实，在心里，她还是很喜欢那个男人的，但是不知为什么，对于他的那种亲密举动，她竟然会有那么大的反应。她有些后悔。不过，事情已经成了这样，后悔已经没有办法了。

后来，她又认识了一个男人。那个男人是一位网络技术人员，比她大几岁，性格很内向，看起来老实巴交，一说起话来就有些羞涩。她对这样的男人一直都是有好感的，觉得他们虽然话不多，但诚实可靠，值得信赖，就这样，他们交往了。男朋友对她规规矩矩，从来没有什么越轨的行为，这让她感到很满意，她一直都不喜欢那种看到女人就两眼放光、手忙脚乱的男人。就这样，两个人交往了几个月。有一天，她到男朋友那里去玩，男朋友中途有事出去了，她闲着没事，就坐在他的计算机前上网。可是，就在她随意浏览的时候，却发现了他的秘密。原来，他的浏览器里收藏了许多国外成人网站，她无意中打开一个，触目惊心的图片让她面红耳赤，她急忙关掉计算机，匆匆忙忙地走了。男人回来见不到她，就打电话给她，她听着手机铃声在自己面前一遍又一遍地响起，却始终不接。

虽然男孩子对她很好，但一想到他的这个癖好，她就觉得非常恶心，觉得这个人虽然外表很老实，但内心太邪恶。就这样，她主动提出了分手。直到分手的时候，那个男孩子也不明白原因：为什么交往得好好的就突然提出分手？但她也没有向他解释。

现在男友——其实已经是她的丈夫了（他们已经领了结婚证）——与她交往已经两年了。正如前面所说，在她刚到这家公司工作的时候，什么都不懂，如果不是他的帮助，她真的很难坚持下来。她观察了他很久，认为他是一个诚实有责任感的男人。在国庆节的前夕，他们领了结婚证，照了漂亮的婚纱照，把新房子装修一新，就等着国庆节的时候摆酒宴，正式向亲朋好友宣布他们的婚事了。在照完婚纱

照的那一天，两个疲惫的人回到新房，肩并肩地躺在床上，看着崭新的家具，洁白的墙壁，心里都有一种说不出的快乐。这时，他突然抱住了她，手开始乱动起来。她心里一惊，不知为什么，来了一股很大的力气，一下子把他推开，腾地坐起来，躲到一边。男友被她吓了一跳，也坐了起来，有些迷惑地看着她，也许是在想："我们已经是夫妻了，为什么还要拒绝我？"

那一天两人不欢而散，她一个人回到家里，晚上很久都没有睡着。是啊，为什么要拒绝他呢？其实，自己是很爱他的。再说，两人已经领了证，已经是夫妻了，这种要求是很正常的，为什么自己还会这么敏感呢？不知为什么，每当他有亲密的举动，她就会产生一种条件反射一样的警惕感。一想到两人很快就要住到一起，她的这种忧虑更加深了。她渴望即将到来的婚姻生活，但是一想到从此以后他即将发生的亲密举动，不知为什么，她心里始终有一种排斥感。她甚至会想：要是结婚以后不那样，该多好啊，现在科技那么发达，人工授精就可以生孩子，根本不需要那样。当然，她也知道自己的想法不对，于是她不断地问自己：为什么会有这样的想法，难道自己不爱他？这绝对不是。那么，到底为什么呢？

还是通过催眠，我找到了她的这种对与丈夫亲密行为的排斥感的原因。在催眠状态下，我和她一起打开了尘封已久的遥远记忆。

那是在很小的时候。有一天，也许是暑假，院子里的孩子都没去上学，很多小伙伴在院子里玩。男孩儿们在一起玩打仗的游戏，女孩儿们在一起玩跳格子，本来是井水不犯河水。后来，到了傍晚，男孩子那边有不少人回家，女孩子这边也只剩下一两个。大家都没得玩了。

于是有一个女孩子提议说，我们玩过家家吧。她本来是不想玩的，

但男孩子中有一个长得很好看，大眼睛，朦胧之中，她有一种想和他接近的想法。

就这样，糊里糊涂地，他们玩起了过家家。不知怎的，她就当起了“妈妈”，而那个漂亮的男孩子就当起了“爸爸”。



院子里草垛是他们的家

院子里的草垛是他们的“家”，另外两个半大的孩子是他们的“孩子”。该回“家”了，两个人钻到了草垛里。“到了晚上，要睡觉了。”几个不懂事的“孩子”提议说，“要脱衣服，要脱衣服。”

“爸爸”与“妈妈”对望了一眼，也许，在他们幼小的心灵里，对对方是有一些好感的。男孩子犹豫了一下，脱去了上衣。她犹豫了一下，却没有动。

大家都有些沉默，谁都不说话了，僵持了不知有多久。

她站在那里只觉得很害臊，想走开，脚下却又像钉了钉子。突然之间，她的衣领被谁拽住了。她抬头一看，吓坏了，是自己的母亲。母亲一脸怒容，狠狠地打了她一个耳光：“你怎么这么没出息。”她哇地哭了出来。

回到了家里，她躲在自己的房间里哭了一晚上。从那以后，她再也没跟那个男孩子玩过。

不仅如此，她的母亲还是很强势的那种人，从小对她就很严厉。上中学的时候，有一次，一个男孩子在她的书包里塞了一张纸条，上面写着：“我喜欢你。”她并没有看到纸条，还是晚上母亲帮她收拾书包的时候发现了。看到上面写的字，母亲如临大敌，当晚盘问了她很久，虽然确信她确实不知道这件事，还是在第二天早上亲自赶到学校，硬逼着老师把那个男同学找出来，然后还给那个男同学的家里打电话，让他的家长“好好管教他。”结果，这件事弄得满城风雨，几乎全校都知道了。打那以后，她就更不敢和男同学来往了。她的父亲的性格比较软弱，不善言辞，父女之间的沟通很少，基本没什么话说，所以，她一直都不太知道怎样和男孩子打交道。

长大以后，她谈过两次恋爱，都失败了。每当谈到深入时，男孩子想拉拉她的手、亲近她的时候，她就会有一种莫名其妙的紧张，其实，这正是童年时的那次经历被唤醒的原因。现在，她要结婚了，想到夫妻之间的亲密行为，一方面，她是渴求的；另一方面，童年的经历也深深地激起了她的不安，正是因为这个原因，她在自己的婚礼到来之前反而陷入了忧虑，感受不到快乐了。

当我与她一起分析并找到她的忧虑产生的原因时，她很快地就释然了。其实，与心爱的人亲密相处是一件自然而又愉快的事情，大可不必因为童年的一次经历而“一年遭蛇咬，十年怕井绳。”几个月之后，当我再次见到这位新娘时，她已经没有了往日的愁容，展现在我面前的，是一位快乐、幸福的妻子。



性在婚姻当中扮演着重要的角色。性的和谐，也是爱的和谐，

身体在最亲密接触的同时，夫妻感情也会获得最亲密的接触。失去了性的和谐，婚姻常常会陷入到隔阂与冷战当中。在这个案例中，女主人公童年所受到的性教育是非常保守的，又因为早期经历中的一个意外事件，使她对性产生了一种忧虑。这种忧虑甚至影响了她对待婚姻与爱情的态度。

许多女性都有类似的经历，由于受到过度保守的观念的影响，使她们认为性是一件丑恶之事，其实，这是不对的。性是每一个成年人自然而然的需求，无论是男人还是女人都要以正确的方式面对它。无视它的存在只会给自己的身心健康带来负面的影响，而以恰当的、合理的方式释放它，才是正确的选择。

6 内心深处的不安全感

从很小的时候起，她的内心里就充满了不安全感。

她的童年经历是特殊的，因为父亲工作调动的原因，她刚生下来不久，就被父母送给别人抚养。养父母一开始对她很好，但等到他们有了自己的孩子后，对她就不冷不热了。她还记得在很小的时候，“父亲”和“母亲”围着刚出生的弟弟忙前忙后，自己却被冷落在一边的情景，那时，她感到一种无比的失落。但更让她意想不到的是，在她七八岁时，她的亲生父母突然又回到了那个城市，找到她的养父母，要求收回对她的抚养权，就这样，她就又回到了自己的亲生父母身边，这时，她才突然知道与自己朝夕相处的熟悉的人其实与自己并没有任何关系，而这两个看起来十分陌生的人反而应该是最亲近的人。来到新家，一切都是那么陌生，让她感到很不适应。她常常躲在角落里，看着那两个陌生人，他们叫她，她也不说话。从那时开始，她发现自己越来越不相信别人，觉得没有什么永恒的东西。她很容易一个人沉浸在孤独中，心中充满了不安全感，甚至拒绝别人善意的爱……

渐渐地她熟悉了那个家和自己真正的父母，但内心的隔阂并没有消失。虽然表面上她开始说话，开始笑，但在内心里，她觉得自己从未与他们有过真正的亲近。在很多时候，她做出来快乐的样子，其实都只是给他们看的，因为这样能够让他们感到一些安慰，但实际上她

知道自己其实并不是那么快乐的，有时，甚至会感到生命很虚无，在晚上入睡的时候，不知道明天会怎样。

她长大了，也许是有过这种成长经历的缘故，她形成了一种特殊的双重性格：外表上是快乐开朗的，但实际上内心却很脆弱，充满了不安全感。表面上她很热情，可是在内心里又觉得自己是个很冷漠的人。她想接触别人，可是当真正与他们相处的时候，她又感到很紧张，似乎他们会伤害她一样。为了掩饰自己的紧张，她就努力地让自己表现得自信，找各种各样的话题，大声说话，大胆与别人交往，虽然这样做能够很快与别人打成一片，但这只是一种很虚伪的交际，彼此都没留下什么深刻的印象。在表面表现得酷酷地高高兴兴地，其实只是不希望别人看到她脆弱的一面。在别人眼里她是快乐的，无忧无虑，有很多的朋友，但其实她孤独。她经常会很害怕，不知道该怎么办。

因为内心深处的不安全感，在与别人相处的时候，她特别喜欢揣摩别人的心理，即使明知道他们没有恶意，也不能控制自己这样做。她希望了解身边所有人的性格，似乎了解他们，就能够判断他们对自己是好还是坏。

在感情上她是一个理想主义者。也许因为心里充满了太多的不安定因素，她希望找到一个诚实厚重的男人，宽容，有责任感，全心全意地爱她。但是，事情并没有那么如意的，她最终结婚了，结婚的对象并没有什么特殊之处。

两个人是通过别人介绍认识的。刚一见面，她觉得这个人还成，不像坏人，于是就同意交往了，然后像所有那些谈恋爱的人一样，他们一起看电影，逛公园，到彼此家里做客，没什么激情，但也挑不出什么毛病，例行公事一样。就这样，谈了两年，双方的老人都觉得两

人年龄不小了，该结婚了，于是，在双方父母的催促下他们就结婚了——与其说是自愿地结婚，不如说是实在找不出什么理由可以不结婚。结婚以后，与他的感情淡淡的，不能说好，也不能说不好。他是一个还算不错的男人，很顾家，对她也算体贴。但是，她总有那样一种感觉：没有走到对方的心里去。

每天朝五晚九的生活，晚上回到家里准备晚饭，周末出去散散心，不定期地亲热一下，过两年再要个孩子，这就是她的婚姻，平淡而又有规律。她有时候会看那些韩剧、日剧，看到里面的男女主人公爱得死去活来，她觉得很奇怪，难道真存在这样的爱情吗？为什么自己的爱情却是如此平淡无奇呢？想来想去，她得出这样的一个结论，那种爱情只是在小说电影里才有，是作家们编出来让人们开心的。

但还真有一个男人让她真正地动过心。他是她的同事，一个刚来的年轻人，两个人在一个小组，因为经常会有工作上的往来，就熟悉了。他很活泼、很阳光，总是有朝气的样子。因为刚到公司，对很多业务不熟悉，所以经常缠着她，一口一个“姐”，向她请教问题。对于这个活泼而又懂事的男孩子，她虽然表面上绷着脸，一板一眼地教导她，但在内心里，她是很喜欢他的。有的时候，她甚至会拿他与自己的丈夫比较，比来比去，发现丈夫的缺点太多，而其中最大的缺点就是：两个相处了这么久，居然从来都没有走到彼此的心里去。而这个年轻人，能激起她内心里的一种激情。对于丈夫，她始终觉得两个人的内心像隔着一层玻璃，似乎能够看到对方，但又触碰不到；看似很熟悉，却又很陌生。而这个年轻人，他像一团火，即使周围是冷的，他也能把它们烤化。

当然，对于他，她始终恪守着同事之礼，知道那个男孩子对她的热情只是因为工作的原因。不过在内心里，她还是有些遗憾的。她多么希望自己的老公也能热情地对待自己，不时地拥抱一下，给自己一

个热吻，来一个意外惊喜啊！但这一切都没有发生。丈夫还是每天忙他自己的事情，老实本分地尽着自己的义务，从没有失职过，但从来也没有意料之外的东西。

但是后来发生了一件事，让她对丈夫的态度发生了彻底改变。

很偶然的一天，她感觉肚子很痛，就到医院去检查身体，医生给她做了化验，但化验结果要过几天才能拿到，医生又给她开了一些药，让她好好地休息。但是，等到几天后她到医院时，却发现医生面色凝重地问她："能让你的家属来一下吗？"她这才意识到问题的严重性。

于是她打电话把丈夫叫到了医院，医生把她的丈夫叫到诊室里，让她到外面等着。隔着门缝她看到两个人在里面低声地说着什么，医生面色凝重，而丈夫背对着她，低着头，看不到他的表情。过了好一会，丈夫出来了，可以看到他脸上带着笑，但那种笑容，是那么的不自然，他"笑"着对她说："医生说没事儿，休息一下就好了。"刚说完这句话，他的本来就很不自然的表情一下子控制不住了，她看到他流下了眼泪。



医生面色凝重

一切都不用掩饰了，她很快就知道了病情的真相，她的胃部有一个阴影，很可能是恶性肿瘤，需要马上住院，还要做进一步的化验。

第二天她就住院了，准备做进一步的检查。说实话，对于这样的噩耗，她并没有觉得有什么特别的惊讶，也许是从小生活在孤独的环

境里，很少体会到人世间的温暖，她对于死亡并不那么恐惧，小的时候她就有这样的念头："人活着其实并没有意义，只不过是例行公事地把自己要做的事做完而已。"

她感到丈夫却明显地消沉了，他变得更加不爱说话，在跑前跑后忙着办理各种住院手续的间隙，他经常一个人到走廊里抽烟，一抽就是很久。她还看到他趁她不注意的时候偷偷地抹眼泪。

坦率地说，对于这个她称为"丈夫"的男人，她一直都是不太了解的，也许是因为从小的那种特殊的生活环境，使她对谁都不太信任，甚至也包括这个本应该是自己最亲密、最信任的人。她觉得两人的结合只不过是到了应该发生的时间而发生的一件事情而已，他们的生活也只是如世界上千千万万个家庭一样，是为了满足长辈的意愿，不给别人留下茶余饭后议论的话题而已。但是，现在，这个男人却在哭泣，是在为要失去她而哭泣吗？

有一天下午，她躺在床上，不知不觉地睡着了，醒来的时候，天色已晚，她发现丈夫已经来了，床头摆着自己喜欢的饭菜，而丈夫歪着身体坐在那里，也许是因为太劳累的原因，他坐在椅子上就睡着了。丈夫一脸的疲惫，身上披的衣服掉在了地上，他却一点都没有觉察。那一刻，她心里一暖，眼泪掉了下来。

她从前是不太相信人间有爱的，也从没体验过电影小说里常说的那种轰轰烈烈、刻骨铭心的爱，而这一切，现在却突然成了她生活的一部分。她猛然惊醒，其实丈夫一直是爱自己的，只是自己一直没有意识到，而生活中也是充满了爱的，只是自己不曾去用心体验。

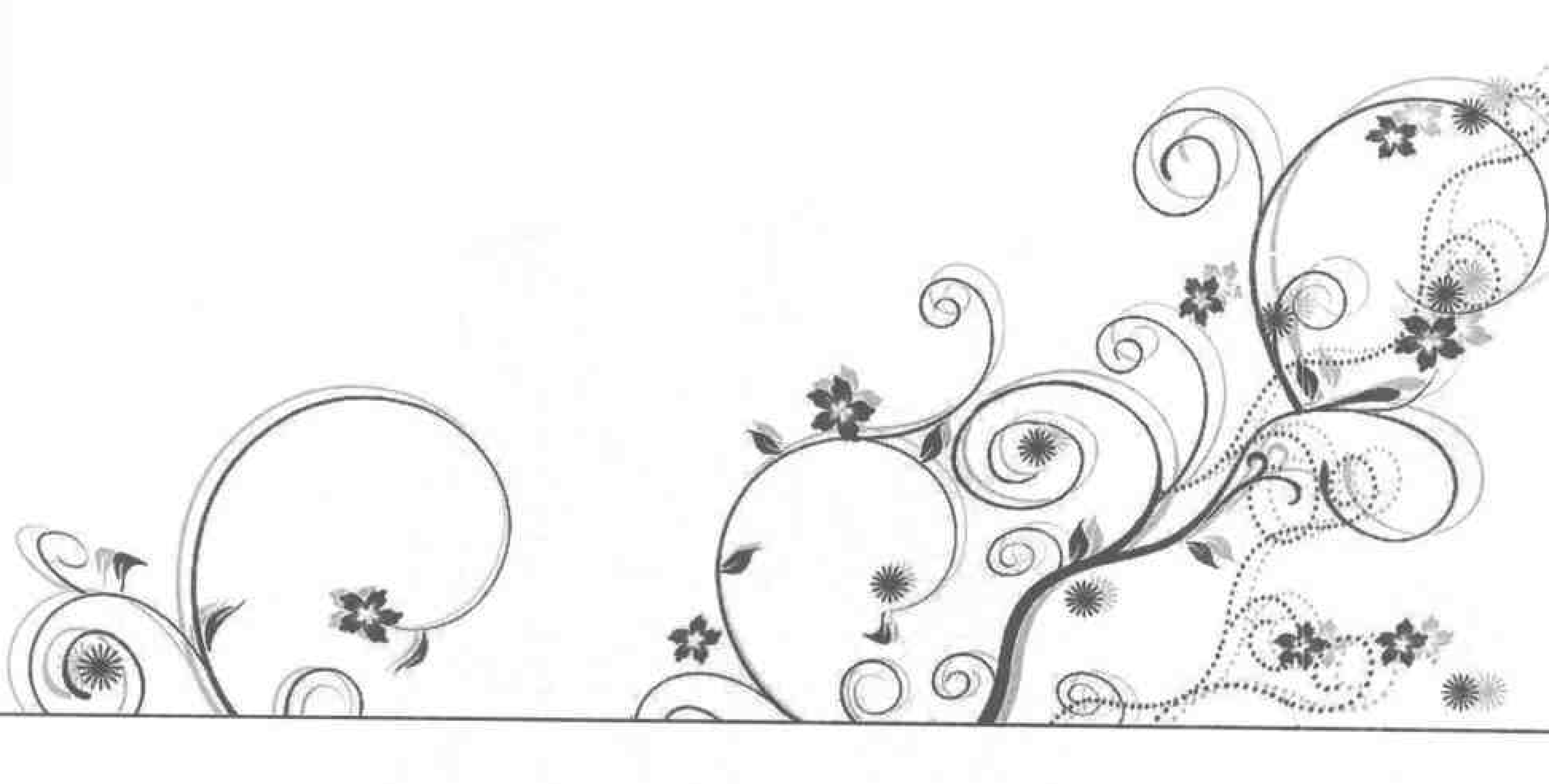
而更好的消息也传来了，经过进一步的诊疗，她胃部的阴影是一个良性的营养瘤，甚至不需要手术就可以治好。当得到这个消息的时

候，丈夫和她都会心地笑了。长么这大以来，她第一次感到人生是如此美好，而从几年前结婚至现在，她也是第一次感到与丈夫的心贴得如此近。



有很多女性朋友感到自己缺乏安全感，虽然每天生活在喧嚣的人群当中，虽然每天与别人笑面相迎，但在内心里，她们会感到周围的人是那么陌生，似乎没有一个是可以信任的。这种不安全感让她们对谁都充满了戒心，没有朋友，没有爱人，在忧虑与不安之中度过每一天。

那么，她们为什么会有这种莫名其妙的不安全感呢？如果分析其潜意识，我们就会发现，内心的不安全感常常来自于早期不安的生活环境。这个案例中的女主人公，等到七八岁才发现自己不是“父母”的亲生女儿，而不得不与两个完全陌生的人建立亲子关系，她内心的隔阂与不安可想而知。如果你的内心里始终有一种不安感，不妨也分析一下自己的潜意识，分析一下自己的成长环境与经历，是否也充满着动荡与不安呢？



第六章

了解女人潜意识的七个心理游戏



1 "爱的原型"

拿出一张纸，摆在自己面前。闭上眼睛，深吸一口气，再慢慢地把它呼出来，集中你的注意力，想象一下你父亲的音容笑貌，回想一下你与父亲相处时的场景——最重要的，是回想一下你父亲的性格，比如开朗豁达，随和大度，细致严谨，坚定果断等。当然，每一个人的性格都有他的优缺点，你的父亲也不会例外，在纸的左边写下在你心目中的父亲性格的优点，比如善良正直，乐观自信，等等，再在纸的右边写下你心目中认为父亲性格中有哪些缺点，比如粗心大意，任性自我等。

好了，这只是游戏的第一步。现在把这张纸扣过来，放到一边，先不要看它。再拿出一张纸，这一张上要写的，不再与你的父亲有关，而是要写下另外一个人的性格。

现在，按我说的去做：闭上眼睛，深吸一口气，再慢慢地把它呼出来，集中你的注意力，去想象你希望拥有一个怎样的爱人。你可能已经拥有了自己的爱人，也可能没有，但不管有或没有都不要紧，关键的是你不要受是否已经拥有他的影响。你现在要想象的，是你理想中的一个完美的爱人，而不是现实中的，想象他的音容笑貌，想象着他怎样与你相处——最重要的，想象他会拥有怎样的性格。他也许聪明机敏，活泼好动，也许诚实厚重，认真负责……经过认真的想象之

后，接着，与前面所做的一样，在纸的左边写下他的优点，在纸的右边写下他的缺点。

写完这些之后，你已经做完了“想象”的工作，好了，把刚才扣起来放在一边的那张纸拿起来，与眼前的这张纸并排地放在一起，对比着看。然后你会发现什么？

你一定会发现这样的一个现象：你理想中的爱人，竟然会拥有与你父亲同样的性格的优点；而你父亲性格的缺点，在他那里，会得到一一改正。是这样的结果吗？没错，一定是这样的结果！

对于这个结果，你感到惊讶吗？其实，这个结果完全在情理之中。每一个女孩子长大以后的感情生活，都会受到她父亲的性格的影响，父亲是她生命中第一个交往的异性，父亲的性格会在很大程度上左右着她将来对异性的态度。具体地说，一般地，女孩子在长大以后，都会倾向寻找拥有她父亲性格的优点而排除了她父亲性格的缺点的异性。



你理想中的爱人，竟然会拥有与你父亲同样的性格优点

我们经常会看到，一对在外人眼中看起来很般配的夫妻，实际的生活却并不是那么的完美；我们也经常会看到这样的夫妻，他们在外貌或各方面都差得太远，根本没有般配的可能，但他们偏偏就走到一起了。其实，我们之所以诧异，都是因为忽略了他们之间性格的互补。女人是否能在婚姻中得到幸福，不仅取决于她爱人的外表和经济条件，还取决于他们之间的性格是否互补，而这种“互补”性，又往往与她与父亲之间的性格关系有着很大的联系。

一位父亲，说什么都要阻止她的女儿的婚姻。她的女儿爱上了一位酒吧的乐手，那位浪漫的乐手，凭着自己出色的架子鼓声和浑厚的歌喉赢得了他女儿的芳心。但是，深爱女儿的父亲又怎么能够把自己的女儿托付给一个没有固定收入来源、留着长发、过着流浪生活的乐手呢？但女儿就是坚持要嫁给这名乐手，即使父亲发出了“如果你嫁给他我就没有你这个女儿”这样严厉的通牒也不后退。那么，为什么女儿会如此坚定呢？让这位父亲万万想不到的是，这正是由于受到他本人的影响。这位父亲本身就是一位艺术爱好者，会拉二胡，会吹笛子，女儿从小就耳濡目染了父亲的艺术天赋，深深为他的艺术才能而自豪。而她长大以后，看到那位外表英俊、内心里似乎隐藏着无数忧郁的乐手，对他产生了深深的爱慕也自然在情理之中。

“比对游戏”测的实际上就是你“爱的原型”，女孩子长大以后，会倾向于寻找具有他的父亲的性格优点，同时排除了他性格缺点的人作为她的异性伴侣，但她自己却常常意识不到这一点！每个女人都有自己的“爱的原型”，而这个原型常常就是她的父亲！

2 你现在的幸福状态

这个游戏可用来测试你现在的幸福状态。

在生命的旅途中，或许是偶然的相遇，或许是深情的相处，也许是相互倾慕却未曾吐露，也许是相思很久对方却未曾知晓，每个女人都会以感性的目光审视她生命中擦肩而过的男人，虽然大多数男人都已如过往烟云，早已记不清模样，但仍有不少印象深刻，至今难忘。现在，拿出一张纸，深吸一口气，再慢慢地把它呼出来，集中你的注意力，仔细回想起那些给你留下深刻印象的男人们，注意，他们都是你的异性朋友，是你曾经考虑过的爱慕的对象，而不是你的长辈，兄弟，朋友。

然后，按照下面的顺序依次写下他们的名字：

第一个　你最爱的人

第二个　最爱你的人

第三个　你现在的爱情伴侣

写完了，再检查一遍，每一个都要对号入座，不要有所疏漏，也不要写错名字。等到你已经确认无误了，再检查一下三个人的名字，告诉我，这三个名字是同一个人的吗？

对于一个女人来说，人生最大的幸福就是深爱她的人也是她所深爱的，这也是每一个女人所追求的目标。如果你所写下的三个名字是同一个人，那我可以确信，你一定是一个快乐幸福的女人；如果你最爱的人却不是最爱你的人，甚至你的生活伴侣也不是两者中的一个，那么你的生活一定不快乐。

与所爱的人两情相悦，是每一个女人都希望得到的，但是，在许多时候，我们所能够得到的，却常常是不满意的结果。正像那句歌词所唱的："爱我的人为我痴心不悔，我却为我爱的人甘心一生伤悲"，"爱我的人为我付出一切，我却为我爱的人流泪狂乱心碎。"

你爱的男人可能对你的殷勤关怀毫不在意，却与你大谈特谈他与别的女孩子约会的感受，一点都不知道你心里在想什么；爱你的男人会在天冷的时候叫你注意身体，会在你希望找到他的时候及时出现。

你爱的男人可能会在你最需要安慰的时候一声不吭，继续寻找自己的快乐，根本没有考虑过你的感受，甚至把你视为累赘；爱你的男人会在你不开心的时候跟你煲几个小时的电话粥，听你把已经说了几百次的话重复再重复，甚至会特意为了你去翻心理书。



看着你痛苦地跑进雨里

你爱的男人会在下雨的时候跟你说分手，看着你痛苦地跑进雨里，感到

一阵解脱，然后心安理得地被其他漂亮的女孩子挽着手牵走；爱你的男人永远不会在你还没确定是否爱他之前跟你表白，因为说过了他就没有心安理得地守在你身边的机会。

你爱的男人在得知你对他的爱之后，会尴尬地对你说："你做我的妹妹吧，我喜欢有你这样一个妹妹。"爱你的男人在知道你心有所属后会一句话也不说，自己找个角落给自己疗伤。在你拍拖的时候"失踪"，在你不开心想找他的时候出现在你面前……

如果不能两全的话，许多女人会选择爱自己的男人作为自己的伴侣，因为女人天生喜欢受保护，虽然自己不爱他，但毕竟会有一个人在乎自己，受伤害也会少；但是时间长了，她也会感到乏味，毕竟对他是没有感觉的，那种生活，会成为一种负担而让她感到憔悴，可是如果真的要失去，她又会觉得舍不得。

也有一些勇敢的女孩子会选择自己爱的人，即使会受到伤害也在所不惜，与自己爱的人在一起，就像感到一种魔力，心甘情愿地为他付出，做什么都会很有兴趣，就算为此受到他的冷落、甚至是拒绝，也会很开心。但这样单方面地付出久了，会让她感到疲惫、迷茫，甚至是绝望。

只付出爱，或者只得到爱，都不会得到真正的幸福。爱是心灵上的共振，单方面爱的付出或者得到，都会使你的感情生活变得越来越乏味，使你的心越来越沉重。最理想的爱情就是你爱的人也是最爱你的人，虽然这样的结果在现实中常常可遇不可求。

但即使你爱的人也是爱你的人，你也不一定得到幸福。男人和女人之间相互吸引、相互爱慕，爱情像春天的青草一样萌发，爱的产生是那么自然，它几乎可以超越一切限制：家庭、社会、地位、权利……但爱情不等于婚姻，不等于幸福。我们都看到许多婚姻，被金钱左右，被地位左右，很多的婚姻，基本没有爱情；有情人未必能成

眷属，而成了眷属的人，未必是有情人。美满的姻缘实在太少，少得简直成了一种奢望。

所以，如果你找到了真爱，就要去细心地呵护它，为它付出努力。就像种下一粒种子，它发出了芽，你看到了，感到很高兴，以为它就要结出果实，但实际上，它仅仅是一棵小小的幼苗而已，它仅仅代表了你对幸福的希望，还需要你去浇水、施肥、除草、剪枝，经过你精心的呵护和细心的培育，才能最终结出你希望得到的幸福的果实。

3 一架关于心的天平

在埃及中部沙漠的帝王谷，在卡尔维斯女王的墓室中，有一幅奇怪的壁画，壁画上有一位威严的男性天神，正在调适一架巨大的天平。天平的左端是砝码，右端是一颗完整的心。这幅画是什么意思呢？原来，在埃及古老的传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫，是明察秋毫的法官（就是壁画中的那位男性天神）。每个人死后，他（她）的心脏都被快乐女神的丈夫拿去称量。如果他（她）是欢快的，心的分量就很轻，女神的丈夫就会用他的法力引导这个灵魂飞往天堂；如果那颗心很重，里面充满的全是烦恼和罪恶，快乐女神的丈夫就会判它下地狱，永远不得见天日。

在这个游戏里，我们要借用这架天平来称量一件东西，这件东西并不只是你的快乐与烦恼，而是你与你爱的人之间的快乐与烦恼。

好了，现在，闭上眼睛，深吸一口气，再把它慢慢地呼出来，集中你的注意力，仔细回想你伴侣的音容笑貌，一举一动，直到他的形象栩栩如生地展现在你的脑海里；回想你们之间种种甜蜜的时刻、幸福的时光，也不要回避你们之间的别扭、不愉快的时光；回想你们在一起时彼此有多少快乐，多少烦恼。

接着，你要做一件事，就是想象着那架天平，然后把爱人带给你的快乐，放到天平的左侧；把你带给他的快乐，放到天平的右侧。放

好之后，稍等一下，天平也许会有些许的晃动，但最终会归于平静，在天平归于平静的时候，请告诉我，它会倒向哪一边呢？

幸福的爱是一种平衡，而不是以牺牲其中某一方的快乐为代价。

我咨询过这样一位妻子，她是一位任性的人，在她的眼中，完美的爱情就是一切都听从于她，按照她的喜好去做，即使偶有让步，那也只是因为她觉得这样做可以显示她的大度，显示她对他的爱。丈夫一直是很爱她的，也知道她的性格，所以，就什么都让着她。她觉得这样很完美，自己生活得像一位公主一样，丈夫永远都捧着自己，她以为这样的生活会持续一生一世。但是在最近，这种情况突然发生了变化，偶然间她发现丈夫的手机里有一些暧昧的短信，追问起来，不会撒谎的丈夫吞吞吐吐，面红耳赤，直到深一步了解才发现，那是一位年轻的女同事发来的。就在她还要查问的时候，那个女同事又发来了一条新的短信，里面的内容竟然是大胆地向她的丈夫示爱。她很愤怒，拉上丈夫去找那个女人理论。找到了那个女人，本以为她会很理亏地投降，退出这场对她丈夫的争夺，没想到她却很平静，很自信地说："你的老公说跟你在一起只有你快乐，而他一点都不快乐。他已经不爱你了，你



你的老公说跟你在一起只有你快乐
而他一点都不快乐

还在争什么呢?”

听到这样的话，她如五雷轰顶，转过身去问低着头站在一旁的他：“这真的是你说的吗?”他头也不敢抬，嗫喏着，半天也没说出来到底“是”还是“不是”，但从他犹豫的面容中，她如梦初醒。

爱的付出是相互的。你的爱人给你带来快乐的同时，你也要给你的爱人带来快乐；一方付出太多，一方得到太多，都会造成双方的心理不平衡。当这种不平衡还很轻微时，付出的一方就会感到不舒服，会有抱怨；当这种不平衡严重时，他（她）就会开始怀疑这段感情的价值，直至不平衡彻底击破其心理底线时，这段感情就会走向一个不好的结局。所以，爱情的快乐是一种平衡，如果这种快乐不能够平衡，使那架用来称量它的天平倒向任何一方，这种爱情都会变成一种负担，让人疲惫，甚至最后走向分崩离析。

当然，真正的爱情并不是说我付出什么，就一定要你付出什么，斤斤计较，毫厘不爽，真正相爱的人已经达成了很强的默契，回报甚至可以是精神性的。一句淡淡的感谢，一丝知心的关怀，往往比实质的回报还令人开心，更能令人心理平衡。但这是一个渐进的过程，只有当你与你所爱之人的心灵之间有着很高默契的时候，才可以做到这一点，而在此之前，你所要做的并不是对对方的付出毫不在意，而是相反，要去细心经营你的爱情，小心地维护你爱的天平的平衡——你的爱人给你带来快乐的同时，你也要给他带来快乐，这样，你的爱才会朝良性的方向发展。



如果你是这位画家

有一名画家，他花费了很多心血，画了一幅画。在还没有画完的时候，很多人都来参观，看过之后，他们都赞叹不已，纷纷表示这将会是一幅让世人震惊的画作。但是，由于过度的操劳，在画作即将完成的时候，他发现自己病了，病得很重，必须马上接受医生的治疗。可是，他的画只差最后一点点就可以完成，只要一周的时间就可以画完，而如果住院治疗，他就要等上很久才能实现自己的心愿。尤其让他感到担心的是，等到接受治疗之后再继续作这幅画，创作的灵感已经过去，恐怕再也画不出来他理想中那幅完美的画作了。可是，如果不马上接受治疗，他就可能要为此付出生命的代价，毕竟，他的身体状况已经很差了。现在，设身处地地想一下，如果你是他的话，你会坚持画下去，还是暂时放弃、接受治疗呢？

这个游戏可以用来测量你的爱情完美主义程度。

如果你选择的是“暂时放弃创作，接受治疗”，那说明你更倾向为一个爱情现实主义者，说明你能够接受生活中的种种不如意之处，能够容忍爱情中的种种瑕疵。你有自己的坚持，但不会太苛求你的爱人，你对爱人的要求大都在合理的范围内，虽然渴望真挚的爱情，但不会刻意

强求，对于你的爱人的过失和不足之处，也能够采取宽容的态度。

如果你选择的是“继续画下去，即使付出生命的代价也在所不惜”，那说明你是一个爱情完美主义者。你对爱的追求是理想化的，是十全十美的，你理想中的爱人必须完全符合你心中的标准，稍有偏差，稍微犯一点点的小错，就会让你对他产生怀疑：“这是我追求的爱情吗？他是值得我付出爱的人吗？”甚至会对他灰心失望。你对他的要求很苛刻，对他的言语、行为，一举一动都会很挑剔——因为只有处处纠正他的不足，督促他改正，才能维护你心目中圣洁的爱情。但你可能会因为太过苛求而使你们的感情生活失去情趣，因为过于理性而缺乏通融和幽默感，对自己、对爱人的要求很高，却总是感到不满意。这甚至会导致你们的关系紧张。



在很多女性的心里，爱情必须是纯洁无瑕的，它必须像朝露一样晶莹剔透，绝不能有任何东西负了心中的那份爱，一旦有一点不如意，就会在心中留下久久不能散去的阴影。在她们的眼中，爱情是理所应当应该完美的，“宁缺毋滥”是她们的信条。当感情出现裂痕，哪怕是很小很小的一点点，也足以摧毁心中所有的爱，为了心中的那份完美，她们会宁为玉碎，不为瓦全。

我遇到过这样一位爱情的完美主义者。她大学毕业，外表漂亮，有着很好的工作，只是，已经到了不小的年龄，却一直没能找到如意的伴侣。此前谈过不少对象，都因为她的苛求而没能成功。她理想中的爱人，不仅要有富足的财产，而且还一定要高大英俊，英明能干，只有这样才能够配得上她。抱着这样的理想，她相了无数次亲却一无所获，或许有几个男人符合她心目中的一条或两条标准，但在其他方面又差得很远。就在这样的犹豫迟疑当中，她错过了许多次机会，直



宁缺毋滥，是她们的信条

到有一天，她突然发现自己的年龄已经不小了，却还是孤单一个人，不禁开始着急了。

就在这时，她遇到了一个很不错的男子，和她年龄相仿，外表英俊、高大，性格很开朗，处处符合她的要求，唯一美中不足的就是他刚刚博士毕业，由于花了很多时间去读博士，他的经济条件一般，暂时还不能为她提供她希望得到的那种较为富足的生活。两人相处了一段时间，他对她的感觉也很好，由于他们年纪都不小，他很直接地就向她提出了结婚的要求，并且保证，以他的博士学历，通过几年的努力，经济上的问题是很容易解决的。

她也觉得两个人很适合，也很希望两个人能够走到一起，但是一想到即将面对的很可能是持续几年的拮据的生活，她又有些犹豫。终于有一天，她想通了，于是兴冲冲地去找那位博士，但那位博士却已经等得有些失望了。或许，从她此前犹豫的神态中他已经明白了什么，他告诉她："我还是决定暂时单身一个人，因为我觉得你并不是真心爱我的。"

每一个女人都会憧憬最完美的爱情，希望在这场爱情中，她如同童话中的公主一样快乐地、无忧无虑地生活；但我们应该意识到，生活中真正存在的常常是不完美，我们只有面对这种不完美，才能有机会通过自己的努力把它变成完美。

其实，经过摔打的爱情更结实、牢固，更富有生活气息。生活中有争吵，有不如意，有失望，但也有真情，两者并存，这才是真正的爱情。如果只抱着完美主义的态度固执地期待心中的那份完美爱情，这样的等待难免孤独落寞，郁郁寡欢。

水满则溢，弦满则断，过于苛求你所爱之人反而会把他推到远离自己的境地；而给他一些宽容的空间，其实也是在给你们的爱以成长的空间，会使你获得更完美的生活。

5 灰姑娘的请求

我们都知道灰姑娘的故事，灰姑娘的故事有很多版本，其中有一个是这样的：

灰姑娘有一次在村外的小河边洗衣，看到一只受伤的鹅奄奄一息的样子，她觉得它很可怜，就给它包扎了伤口，又给了它食物和清水。鹅很感激，就开口说话了："谢谢你的好意。为了报答你，将来如果你遇到什么麻烦，可以来这里找我，我会帮助你。"

不久，国王为了给自己的儿子选择未婚妻，准备举办一个为期三天的盛大舞会，邀请了不少年轻漂亮的姑娘来参加，王子打算从这些参加舞会的姑娘中选一个作自己的新娘。灰姑娘也受到了邀请，虽然她很想去，但是她并没有漂亮衣服，也没有漂亮的鞋子，她犹豫了："我该怎么办呢？"

这时她想起了鹅说过的话，就来到小河边，果然看到了那只鹅，她就把自己的请求说了。



她想起了鹅说过的话

鹅想了想："这很简单。"它展开翅膀，漂亮的衣服和鞋子就从它的羽翼下面掉下来。鹅还告诉灰姑娘："夜里十二点之后这些漂亮的衣服就会变成我的羽毛。"灰姑娘高兴地拾起来，穿好，来到王子的舞会，在那里，她成为最光彩夺目的女孩儿，人人都以为她是哪一国国王的女儿。王子被她深深地吸引了，那一个晚上只与她跳舞。当然，在夜里十二点之前她逃离了。王子为了找到她，又举办了第二次盛大的舞会，灰姑娘又去向鹅借漂亮的衣服和鞋子，鹅又很痛快地答应了。但是到了第三次，鹅却犹豫了，它对灰姑娘说："穿上我借给你的衣服与鞋子，你的确会变成一个美丽的公主，但是，王子会接受脱下盛装之后的你吗？"

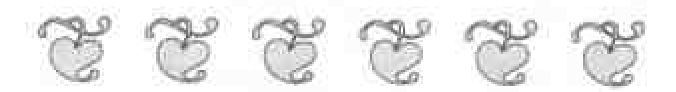
听到鹅的话，灰姑娘也感到犹豫了，她想："王子会接受那个脱去盛装后的我吗？我该继续穿这件衣服，还是把真相向他说明呢？"

假如你是灰姑娘的话，你会怎么选择呢，是坚持借漂亮的衣服与鞋子？还是向王子吐露你真实的身份？

如果你选择的是前者，那么说明你是一个有着双重性格的人。你可以在某些人面前表露你的一种性格特点，但却可以在另一个环境或场合中表露另一种性格。在别人眼中，你的性格显得有些多变，对你感到难以揣测。在与你所爱之人相处的时候，你懂得怎样去表达最适合自己的一面，使他最容易接受你。但是，这种刻意的表达有时会显得夸张，当你自己性格中的另外一面不小心展示出来的时候，可能会让你所爱之人感到惊讶，难以接受。

如果你选择是后者的话，你不是一个有双重性格的人，你不会为了讨好别人，或为了迁就某种特定的场合刻意表露出某种性格。你是一个较为坦率的人，知道怎样向你所爱之人展现自己的长处，但也可

以坦然地面对自己的不足，并且明白这不足本身就是生活的一部分。由于有了这种宽松的心态，你对别人较为理解宽容，你爱的人可能会因此觉得你是一个通情达理的人。



在爱情面前，绝大多数的女人都会不自觉地表现出双重性格。这源于女人的一种天性："为所爱之人展现出自己最美的一面。"但毕竟，每个人的身上都不有足的地方，这常常不是刻意修饰可以排除的，所以，作为女人，与其刻意地掩饰，还不如正视自己不足的那一面，反而会让你显得更加自信、真实，更有魅力。

一个男人陷入爱河了。在第一次见到她的时候就喜欢上了她，喜欢她的恬静，喜欢她的聪明，喜欢她怯生生的样子，从那以后他平静的生活开始变得不再平静。他们肩并肩漫步，手挽手行走，在心里，他发誓，要用自己全部的爱去呵护她，不会让她伤心，让她成为世界上幸福快乐的女子。

但是，随着交往的深入，他发现一个问题，就是觉得自己似乎总是捉摸不透她。她有时会在他面前表现得很快乐，有时候却又显得很敏感；有时与他很亲近，有时又会刻意地保持一段距离，让他无法捉摸。直觉上他觉得她是喜欢自己的，但两个人的心又始终像是隔着一层玻璃，能够看到对方，却无法紧贴在一起。这让他感到很困惑，不知道怎样才能够真正走到彼此的内心世界里去。如果不是通过 QQ 聊天，他还不会真正地了解她。

在很偶然的机会，他从朋友那里知道了她的 QQ 号，就把她加上了，在介绍自己的时候，也许是一时的好奇，他并没有吐露自己的真

实名字。在心里，他或许有一个想法："如果我以陌生人的身份出现，你会表现得怎么样呢?"

就这样，两个"陌生人"开始了网络世界里的相处，他们谈生活，谈各自的爱好，最终，谈到了各自的感情经历。这正是男孩子最关心的地方。为了不让女孩子起疑心，他编造出来一些自己的爱情经历，胡乱说了说，女孩子却是很认真地说起她的感情经历。她说她有一个男朋友，很英俊，很阳光，给她带来了许多快乐。但这份感情来得是那么突然，以至于让她感到有些猝不及防，她想接受，又感到有些害怕。她还说自己是有双重性格的，生活中的她看起来总是很活泼很快乐，但在内心里，她是很敏感、甚至有些自卑的，对于那个阳光的男孩子，她觉得自己有些配不上他，不知道两人会有一个怎样的结局，不知道这份显得过于完美的感情最终会不会走向真实。

在男人面前，女人大都有双重性格，她们总是想极力掩饰让自己感到不满意的那一面，却只把光彩的一面展示给她的爱人。但是，这样的结果，虽然也许会一时赢得她所爱之人关注的目光，但持久下去，那种"害怕被了解"的心态，反而会让两人之间走向隔膜。

其实，真正永恒的爱，就是真正了解对方，接受对方。双重性格的存在，可能会让你的爱人感到你变化莫测，难以揣测。女人，要面对这种双重性格，与你所爱之人建立真正的心灵沟通，只能这样，才能帮助你建立持久永恒的爱情。

6 法官的判决

在美国南部的一个城市里有个名叫丽莎的女人，她的孩子得了重病，危在旦夕。这个城市里有一名医生，他研究了一种药品，恰好可以治好孩子的病。不过，这种药的成本很高，至少要两万美元才能使用，这远远超过了丽莎的承受能力。为了买到这种药拯救孩子，她变卖家产，到处借钱，但最终也只凑到一万美元。看到日渐憔悴的孩子，她恳求医生说："我的孩子快要死了，能否把药便宜点卖给我。"医生很同情她的处境，但是，考虑到自己诊所的运营，他说："如果我这样卖给你，我的成本都收不回来，我的诊所就要倒闭了。这样吧，你再凑五千美元，只要一万五千美元我就可以卖给你。"丽莎听完了，回到家里，想来想去，却再也找不到凑够这五千美元的办法。于是，在当天晚上，她潜入那名医生的诊所，想把药偷走，结果被警察发现了，她被送进了警察局。

在这件事情发生之后，医生更深地了解到她的窘境，答应以一万美元的价格为她的孩子治疗，但丽莎却依然被送上了法庭。

在法庭上，丽莎忍不住痛哭起来："我是因为想救自己的孩子不得已才这样做，请不要判我有罪！"

现在，如果你是法官的话，你会怎么做，会判她无罪吗？

这个游戏测的是你的感性指数。

如果作为“法官”的你判她无罪，那么你很可能是一个更偏向感性的女人。你的性格特点是感情细腻，重感情，有爱心，富有同情心；有奉献精神，执著忠诚；关怀他人，体贴，宽容。

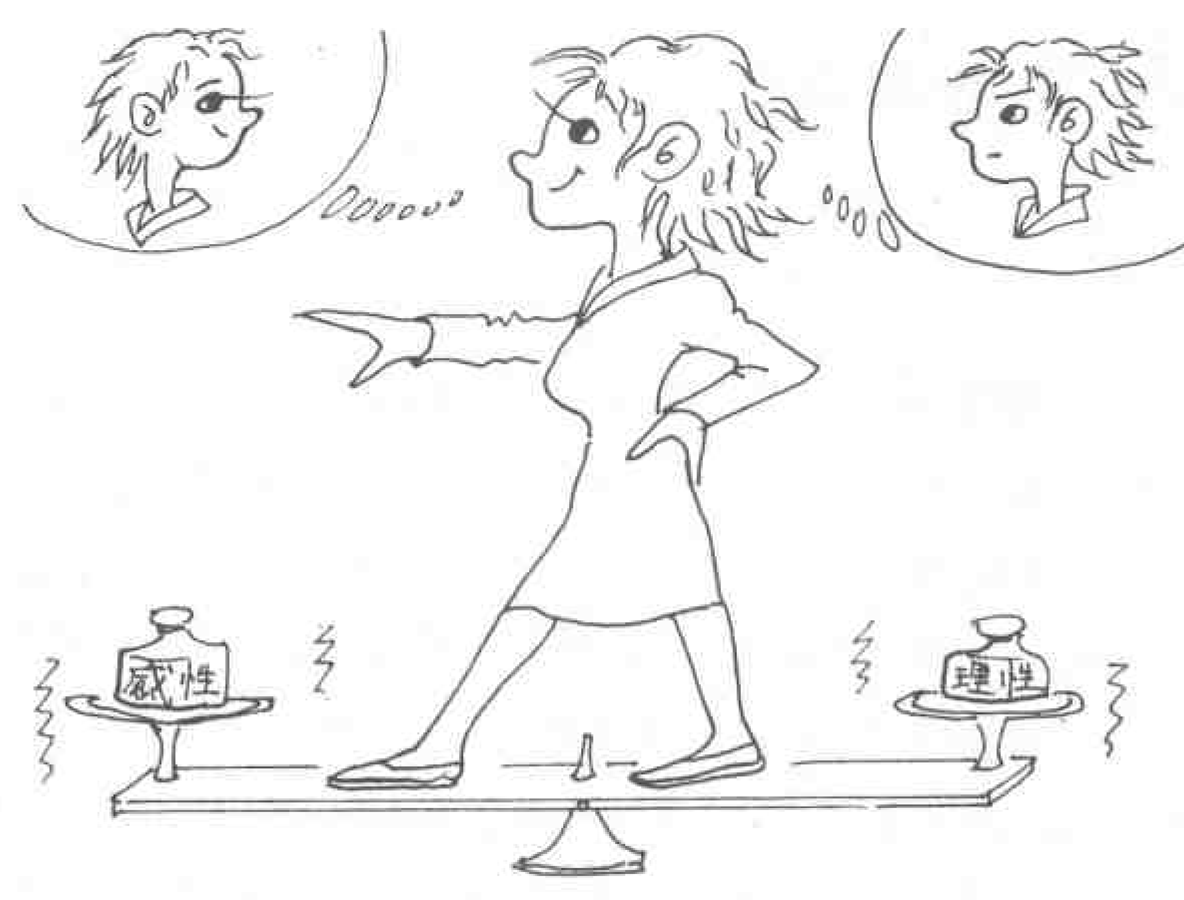
在对待爱情的态度上，因为你的感性，你做事会总凭直觉，而不是事情的逻辑。为了感情你可以不惜一切，做事之前考虑的不是事情的合理性，而是自己是否愿意；不够冷静，容易冲动。你的伴侣可能会觉得你是一个多愁善感的女人，很可爱，很有魅力，但他也可能会觉得你的情绪变化太快，难以捉摸；做事总是出于心血来潮，凭一时冲动；过于敏感，易受暗示，容易受别人的怂恿；有时会因为无法跟上你情绪的变化而感到很累，甚至会因此影响到你们之间亲密的关系。

如果作为“法官”的你选择的是判她有罪，那你可能是一个更倾向于理性的女人。与一般的女性相比，你更富有逻辑性，沉着、冷静、现实。以理智衡量一切，并支配自己的行为，很少感情用事；深思熟虑，稳健慎重，善于控制自己，绝不冲动。

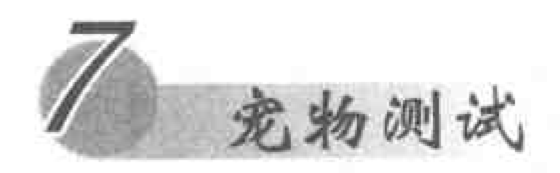
但理性的你也有自己的缺点，可能会因为太过理智而显得缺乏人情味。在你所爱之人的眼里，你的性格显得有些固执，一旦决定了什么就很难改变；他会觉得你有些刻板，缺乏通融，很难和你有感情上的沟通；不懂得生活情趣，与你在一起，他可能会有一种缺乏趣味的感觉，你们的感情可能会随着时间的推移而变得越来越平淡。

一般地说，女人大都是感性的，但理性的女人也不少。理性使女人面对现实，看清事情的真相；感性使女人与别人产生共鸣，获得爱的甜蜜与快乐。可以说，理性与感性，无论哪一个，对于女人来说都是不能缺少的。如果你因为过于感性而失去原则，或者你因为过于理

性而失去情趣，这都不会给你带来幸福。最佳的办法就是在理性与感性之间找到一个平衡，“合情又合理”，才是一个女人真正应该追求的。



最佳的办法就是在理性与感性之间找到一个平衡



7 宠物测试

你最喜欢的宠物是什么？或者你还没养过宠物，但这没关系，至少你见过宠物。现在有一个小商贩来到你的面前，向你推销他销售的宠物。首先向你推荐的是他的波斯猫，他告诉你：这是名贵的猫种，体态轻盈高雅，性格特立独行，虽然亲近你但却始终与你保持一定的距离，它高傲的气质，使它虽然只是一只猫，却会让你一直保持对它的尊敬，而不能控制它；然后又向你推销他的狗，它面容憨厚，忠诚，可靠，对你言听计从，整天不离你的左右，一生都会追随你，即使所有的人都背叛你了，它依旧吐着舌头寸步不离你的左右。

他向你说了很久，最后问你："你喜欢哪一种呢？"

面对他的热情推销，你会忍心拒绝吗？现在，不妨从二者中选择一个作为你的宠物。你会选择哪一个呢？



通过这个测试可以看出女人对于伴侣性格的要求。

猫的性格特点是独立，有一种高傲的贵族气质。它高傲、挑剔、独立、敏感、任性，绝不会讨好你，需要很长时间才完全信任你，你可以喜欢它，但永远都没办法真正的控制它。它是自由的体现。与狗相比，你能让狗为你做很多事，但是你绝对不要妄想让猫去做狗做的

事，在猫眼里，狗的行为是愚蠢的，整天伸着舌头流着口水，然后听主人的话。忠诚？愚忠还差不多，它会觉得狗那种近乎傻瓜的忠诚满足了主人的虚荣心，但它不同，永远不会向主人妥协，它安静的时候惹人怜爱，但是当它想要做自己的事时你怎么也拦不住它，特立独行也许是形容它最好的词语了。

如果你喜欢的是猫，那表明你最喜欢特立独行的性格，你希望你的爱人能够独立，自信，有个性，性格鲜明，不依赖于他人，却能够成为别人依赖的对象，能够成为你感情的寄托和你生活的中心。从另外一个角度来说，这也说明你的性格有较强的依赖性，希望以你所爱的人为中心来构建自己的生活。



狗的性格特点是忠诚体贴、有责任感。它不吵不闹，很文静的样子，对你体贴又热情，只要你愿意花时间训练它，它就可以做出很多让你感到满意的行动，来表示对你的效忠。与狗相比，猫无疑是不忠的代言，它一旦遇到了自己喜欢的异性，或者有人给它提供更好的食



通过这个测试中可以看出女人对于伴侣性格的要求

物，它就会毫不犹豫地离开主人跑掉；狗就不会，虽然它也会对异性感兴趣，也会对肉骨头流口水，但如果你不同意，它绝对不会因为它们而抛弃你，你在它的心目中是最重要的，你才是它生活的中心。狗更加听话、勇敢，有牺牲精神，它会保护你，即使为此打得头破血流也不后退，这一点猫是永远做不到的。当你拿出钥匙打开家门，狗进门会转回身等着你一同进来，然而你永远不要指望猫会这么做。

如果你喜欢的是狗，那表明你理想中的爱人要温厚、忠诚，有责任感，有使命感，始终对你保持着专一，不离不弃；你希望他能够始终以你为生活的中心，希望他能够为你付出更多，听从你的“指挥”，甚至成为他生活的全部。从另外一个角度来说，喜欢狗的你可能有较强的控制欲，在你与爱人之间的相处中渴望拥有权威，渴望“控制他”，改变他，从对他的改变过程中实现你对爱情的理想。





相互依赖，相互支持

当然，在两性关系之中，无论是想控制对方，还是想依赖对方，都是不正确的态度。实际上，两性关系是一种平衡，应相互依赖，相互支持。男人看似独立，实际也需要安慰；女人看似依赖，实际也需要独立的个人空间，如果一方过度地依赖另外一方，或者一方过多地控制另外一方，都会使爱情失去平衡，甚至会出现我们不希望看到的结果。所

以，这个游戏的目的，是在于使你去了解自己在两性关系中表现出来的性格特征，从而有目的地调节自己，而不是促使你更加依赖他，或者采取更多的办法去控制他！

后记

大多数成就极大的人，在他们的经历中，都有过心理上的挫折与不幸，而他们能够以正确的态度来面对、以勇敢的态度来挑战它们，战胜心灵上的伤害之后，他们就会获得一种极佳的、充满进取性的心理状态，使自己几乎像换了一个人一样，热情、聪明、才智都可以得到最大程度的发挥，从而做出惊人的成就。

我们每一个人，都可以通过认识、改变自己的潜意识，然后发挥潜意识中几乎是无尽的潜能，获得最大的人生价值!

在这本书成书的过程中，得到了许多同事和朋友的大力支持，在此，谨向他们表示深深的谢意——兰瑾、吴洪珺、张健、王可勤、冯金玲、张永亮、蒋华平、金慧、任延利、孙玉珠、张玉胜、陈琦、汪伟、邓志刚、王雷、孙丹、李孟江、任金杰、王静……谢谢你们！

耿兴永

于北京

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝潜意识：写给女人的心理学读本０８
作者＝
页数＝２３６
ＳＳ号＝１２１２６３３２
出版日期＝